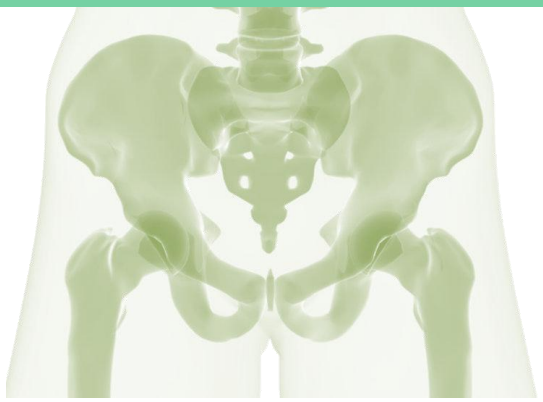


館山運動公園健康講座
TATEYAMA SPORTS PARK CLASS FOR HEALTH

骨盤調整ヨガ

骨盤調整ヨガの効果とは？



骨盤は上半身と下半身をつなぐ、身体の中で一番大きく重要な関節です。
その骨盤を支えるのが骨盤底筋群とよばれるいくつかの筋肉と、大腰筋・腸骨筋という深層筋群（コア）の筋肉の働きです。
それらの普段使われていない筋肉を意識的にコントロールする力を養うとともに、しなやかに保つことは、より身体的に自由な動きを可能にし、背骨の動きや下半身の動きをスムーズにし、正しい姿勢が身につきます。
結果として、脳や自律神経のはたらきを正常化させ、内臓機能の向上につながり、痛みや違和感といった身体の不調や代謝の改善へと導きます。

開催要項

10月	11月	12月	1月	2月	3月
★5日（水）	★2日（水）	1日（木）	5日（木）	★1日（水）	★1日（水）
13日（木）	10日（木）	★7日（水）	★11日（水）	9日（木）	9日（木）
★19日（水）	★16日（水）	15日（木）	19日（木）	★15日（水）	★15日（水）
27日（木）	24日（木）	★21日（水）	★25日（水）	23日（木）	23日（木）

水曜日：★19:30 ~ 20:45 / 木曜日：10:30 ~ 11:45

レッスン料（税込）	定　員
¥800	25名

＊必要に応じて汗拭きタオル、飲料水などを持参の上、動きやすい服装でご参加ください。

講　師

SAYAKA



資格：健康運動指導士/日本フィットネスヨガ協会指導者養成コース修了/FTPマットピラティスインストラクター/バギーエクササイズインストラクター/親子ピラティスインストラクター

毎月第3月曜日※15:00より、翌月のご予約受付開始！ ※月曜日が祝祭日の場合は翌日

ご予約・お問合せ　☎0470-28-1340（館山運動公園管理事務所）