



ほっと一息、骨盤調整ヨガで セルフボディケアレッスン♪

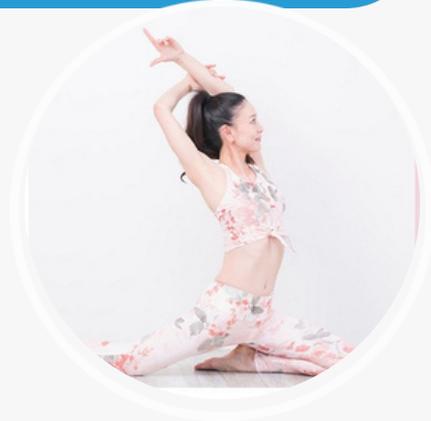
その不調、もしかして「骨盤のゆがみ」が原因かも？
産後の疲れ、肩こり、腰痛…
「なんとなく不調」が当たり前になっていませんか？
骨盤調整ヨガは、
カラダの土台である骨盤と、内臓や姿勢を支える深層筋（コア）にアプローチ。
やさしい動きで、骨盤底筋群をセルフコントロールしながら全身のバランスを整えます。
今のカラダに必要なケアを、自分のペースで。

しなやかに整った「わたらしいカラダ」を、一緒に育てていきましょう。

【日時】 7月16日(水) 午前10時～11時30分

【場所】 中央区男女平等センター
「ブーケ 21」 4階ワークルーム

【講師】 高橋 由紀 さん



一般社団法人 ボディセンス・インスティテュート 代表理事

- ・2000年よりヨガ教室を開講し、産後ヨガや骨盤調整ヨガなどを指導
- ・2007年に「骨盤調整ヨガ」講師養成講座を開始し、指導者の育成にも注力
- ・2009年に「骨盤調整ヨガ」DVDを全国発売し、家庭向けにも普及
- ・2013年には「骨盤調整ヨガ」の名称を商標登録し、信頼性あるプログラムとして展開
- ・20年以上の指導実績を持つ

【対象】 区内在住の幼稚園や保育園に入園していない未就学児の保護者
生後3か月～未就学のお子さんをお預かりします。
希望する方は7月14日(月)までにお申し込みください。

- 【参加費】 無料
- 【定員】 20名
- 【申し込み】 電話もしくは二次元コードよりお申込み
- 【お問合せ先】 中央区総務課男女共同参画係
- 【持ち物】 スポーツタオル

お申込み
フォーム
はこちら
→
☎ : 03-5543-0651



(事前申込制、定員になり次第締切)

ブーケ21アクセス：
東京都中央区湊1-1-1

- ・東京メトロ日比谷線「八丁堀駅」下車（A2番出口）徒歩3分
- ・JR京葉線「八丁堀駅」下車（B3番出口）徒歩3分
- ・都バス東15「鉄砲洲」下車徒歩3分（東15：深川車庫前⇄東京駅八重洲口／豊洲駅・明石町経由）
- ・江戸バス・南循環「鉄砲洲」下車徒歩3分
- ・江戸バス・南循環「入船三丁目」下車徒歩3分
- ・江戸バス・北循環「八丁堀駅」下車徒歩3分

(運営事業者：特定非営利活動法人チルドリン)



注意：お申込みの際は、プライバシーポリシーを必ずご一読いただき、内容に同意した上でお申込みください。いただいた個人情報は、(1)お申込みいただいた講座・イベントに関する連絡、(2)メールマガジン等による本施設事業のご案内に使用させていただきます。

▶プライバシーポリシー : <https://kyodo-station.jp/privacypolicy>