

骨盤ストレッチ

- 講師： 神原 文恵 (ヘルビックストレッチ・マスターインストラクター)
- 回数： 全 15 回
- 時間： 10:00～11:30
- 曜日： 土曜日
- 場所： シビックセンター4階 活動室(3)
- 募集人員： 15名
- 受講料： 9,700円 (消費税を含む)

[最初に用意するもの] 動きやすい服装

〈コメント〉

骨盤を支えるインナーマッスル(体の深部の筋肉)を活性化し、骨盤のゆるみ、ゆがみを改善し、ボディラインを整える体操。

回数	月 日	内 容
1	4月16日	首こり改善、頻尿改善
2	4月23日	腰痛予防、乳がん予防
3	5月14日	もも内側の筋膜リリース、自律神経を整える
4	5月21日	花粉症等アレルギー対策、ストレートネック改善
5	5月28日	自律神経バランスを整える。足底筋膜炎予防
6	6月4日	肩こり改善、ゴルフ筋柔軟化
7	6月18日	骨盤前傾予防、姿勢保持
8	6月25日	もも内側強化、背骨回りの筋肉ほぐす
9	7月2日	凝り固まった背面の筋膜リリース
10	7月9日	姿勢保持、骨盤の高さ調整
11	7月23日	腰痛予防、ホルモンバランスを整える
12	7月30日	頻尿改善、膝痛予防
13	8月6日	骨盤、肩の左右バランスを整える
14	8月20日	内臓下垂予防、ヒップアップ
15	8月27日	代謝アップで太りにくい体づくり、ウエストシェイプ