

TV・雑誌の取材で話題の教室です！

スタジオ青空からのお知らせ

尿モレや子宮下垂、痔などでお悩みの方&産後で骨盤がゆるんでしまった方へ

骨盤底筋を鍛えるヨガ教室

※1回ずつでも参加できます



♥日程スケジュール 曜日により開始時間が異なります/各クラス60分のコースです

10月	火	水	金	土
	19:30	13:00	14:00	13:00
	3日	4日	6日	7日
	10日	11日	13日	14日
	17日	18日	20日	21日
	24日	25日	27日	28日
	31日			

11月	火	水	金	土
	19:30	13:00	14:00	13:00
		1日		4日
	7日	8日	10日※	11日
	14日	15日	17日	18日
	21日	22日	24日	25日
	28日	29日		

2018年 ↑※…11/10のみ 15時~となります

12月	火	水	金	土
	19:30	13:00	14:00	13:00
			1日	2日
	5日	6日	8日	9日
	12日	13日	15日	16日
	19日	20日	22日	

1月	火	水	金	土
	19:30	13:00	14:00	13:00
	9日	10日	12日	13日
	16日	17日	19日	20日
	23日	24日	26日	27日
	30日	31日		

* 祝日と年末年始の週はお休みとなります

- ♥担当講師
- ★火曜クラス 19:30~20:30 講師：岩永ことゑ
 - ★水曜クラス 13:00~14:00 講師：清水紀美代
 - ★金曜クラス 14:00~15:00 講師：前本久美子
 - ★土曜クラス 13:00~14:00 講師：柳原 道子

♥参加費 1回2,000円 回数券は10回12,000円(クラス振替可能です)

骨盤底筋とは、文字通り骨盤の底を支える筋肉の総称です。

骨盤底筋は出産・加齢・肥満などによりゆるみがちになります。ゆるんだ骨盤底筋を、ケアせずにそのままにしておくと、尿モレや子宮が下がったり(子宮下垂、子宮脱)、痔になってしまうなどの症状が出てきます。

一度緩んでしまった骨盤底筋でも意識的に鍛えていくときちんと締まるようになり、尿モレなどの症状も改善してきます。骨盤底筋が締まり、肛門が締められるようになると姿勢も美しくなります

難しいポーズや激しい運動はありません。やさしい体操を骨盤底筋を意識しながら繰り返し行います。お気軽にご参加下さい♪

申込先：青空レディースクリニック
 場所：八王子市旭町 8-10 比留間ビル 5 階
 連絡先：042-649-8305

