



骨盤ヨガで、 からだをほぐす。 心をほぐす。

自分のケアより誰かのケアを優先したり、日々の忙しさから自分の身体のことには後回しにしているませんか？骨盤ヨガで、いつの間にか溜まっている疲労に気づき、心身ともに自分をいたわる時間を過ごしましょう。

肩こりや骨盤のゆがみの改善や骨盤周りを意識し、正しい姿勢を身につけましょう♪

●日 時：9/6、9/13、9/20(毎水曜日)

13時半～15時【3回講座】

●会 場：宝塚市立男女共同参画センター

●対 象：テーマに関心のある方 15人

●参加費：無料

●持ち物：フェイスタオル、飲み物

動きやすい服装でお越しください。



一時保育無料！
お子さんを保育に預けて
リフレッシュしませんか。



保育：10人(1歳～就学前まで)
無料・要予約
※保育予約締切は8/29(火)まで

お申し込み8/3(木)9時～
電話または、窓口にて先着順
0797-86-4006

講師：大林 亜衣子さん
(ヨガインストラクター)

【所有資格】
RYT200, RYT500(全米ヨガライア
ンス認定)、Certificate IV Yoga in
teaching(オーストラリア政府認定)、
Baby Massage など



日々の生活でも意識できるようなポイントを、丁寧に分かりやすく伝え、心も身体もスッキリ笑顔になれるレッスンを実施♪また、ベビーマッサージなど赤ちゃんからのケアも大切にしている。二人の息子の母。



骨盤ヨガの、3つのポイント♪

肩甲骨を動かす

肩こり、骨盤ゆがみを
改善したい！

骨盤周り

骨盤周りを意識す
ることで、ぽっこり
お腹を改善★

姿勢

正しい姿勢で不調改善
心も身体も健康に♪

主 催 宝塚市立男女共同参画センター・エル

指定管理者 NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

<https://www.takarazuka-ell.jp/>

宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階

電話：0797-86-4006 FAX：0797-83-2424

(駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください)

ホームページ

