

女性限定の講座です。


骨盤矯正エクササイズ



骨盤底筋を鍛えることで生理痛の軽減や尿トラブルの改善にもなり、心や体も軽くなって明るい気分で毎日を過ごせるようになります。また、骨盤矯正を図ることで綺麗な姿勢でさっそうと歩けるようになります。

時間：19:00～20:30
場所：南公民館
講師：井上 圭子 先生
定員：20人
受講料：2,000円（4回分）

日程

回	期日	学習内容	備考
1	5/1 (水)	◎開講式・オリエンテーション ・自分の姿勢と骨盤底筋が使えているかどうかをチェックします。	持ってくるもの ・運動しやすい服装 ・タオル ・飲み物 最少催行人数：6人  講師 井上 圭子 先生
2	5/15 (水)	・縄跳びを使って体の内側の筋肉を使いやすくします。 ・骨盤まわりを整えて骨盤底筋を中心にトレーニング。	
3	5/29 (水)	・縄跳びを使って体の内側の筋肉を使いやすくします。 ・骨盤まわりを整えて骨盤底筋を中心にトレーニング。	
4	6/12 (水)	・壁を使って綺麗な姿勢を作ります。 ・骨盤矯正されたことを確認するためにペットボトルを使って綺麗に見える歩き方を練習します。 ◎閉講式	

- **申込方法**
 - ①往復はがきによる申し込み
講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用のあて名を書いてください。
 - ②来館による申し込み（返信用はがきを持参してください）
 - ③ホームページの申し込みフォームによる申し込み

※申し込み多数の場合は抽選です。

● **申込期限** 令和6年3月31日（日）必着

● **申込み・問合せ先** 長崎市南公民館 〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号
TEL825-0295 FAX825-0294

スマートフォン
はコチラから

