

ママ&ベビーヨガ・高齢者向きイスヨガ
頻尿／尿モレ体操・背骨コンディショニング

■ 指導

披露

講演

きのした えいこ

木下 英子

活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を気にせずイスでヨガと尿モレ・頻尿対策運動 ・産後のママの為に骨盤底筋体操&ベビーヨガ ・背骨コンディショニングで歪みを元からととのえる 	
資格・経験 活動歴等	<ul style="list-style-type: none"> ・背骨コンディショニング × OKJ親子ヨガ&フィットネス ・ヨガラジオ体操 × YMCヨガインストラクター ・ベビーヨガセラピー × ピフィラティス 	
活動の対象	<input checked="" type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

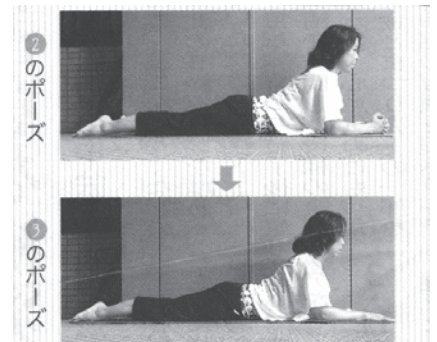
具体的なプログラムの一例

タイトル：骨盤調整ヨガの会

内容：骨盤周りをととのえる

所要時間：60分

- ①10分 ウォーミングUPで体をあたため
- ②20分 上半身のコリをとるストレッチ・ポーズ
- ③20分 下半身(特に骨盤・腰周り)のほぐしポーズ・ストレッチ
- ④10分 体をやすめていく準備・脱力



街のアドバイザーから

自分の身体について1番くわしく観察出来るのは自分自身。日々のかたさや動かしづらい所を見つけて、メンテナンスしてあげ、健やかに充実した日々を送りましょう。