

<b>登録名</b> (ふりがな)	木下 英子 (きのした えいこ)
<b>ジャンル</b>	スポーツ・健康
<b>ジャンルの詳細</b>	ベビー&ママヨガ イスヨガ 頻尿尿もれ体操 ヨガ
<b>活動の種類</b>	指導
<b>活動内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・膝を気にせずイスでヨガと尿モレ・頻尿対策運動</li> <li>・産後のママの為の骨盤底筋体操&amp;ベビーヨガ</li> <li>・背骨コンディショニングで歪みを元からととのえる</li> </ul>
<b>活動に関する資格・経験・活動歴等</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・背骨コンディショニング×OKJ 親子ヨガ&amp;フィットネス</li> <li>・ヨガラジオ体操×YMC ヨガインストラクター</li> <li>・ベビーヨガセラピー×ピフィラティス</li> </ul>
<b>活動の対象</b>	未就学児（親子）・一般・シニア
<b>活動可能日</b>	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

#### 【定員】

#### 【所要時間】

60分

#### 【教材費】

#### 【その他】

- 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。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。