

ピフィラテスTM pfilAtes pelvic floor pilates

ピフィラテスはピラティスの中でも骨盤に着目したトレーニングなんです！！

女性は出産や加齢による身体の変化に加え、生活習慣の影響により、骨盤の歪みが生じやすいです。下記の様な症状を1つでも経験したことはありませんか？それらの症状は、骨盤の歪みが原因で起こりやすいと言われています。

まずは、骨盤を知り、一緒に鍛えて行きましょう！！



- 尿漏れが気になる
- 産後の体型が戻らない
- 下腹が気になる
- 便秘になりやすい
- 腰が痛い
- 肩が凝る
- イライラする

etc . . .

講師 山田 百合子
(理学療法士・Pfilatesインストラクター)

開催日 : ①平成28年11月28日(月)
②平成28年12月12日(月)
時間 : 10:00~11:30
場所 : 伊丹女性・児童センター(講習室)
定員 : 20名(先着順)
参加費 : 1,000円(2回)
持ち物 : ヨガマット(バスタオル可)
汗拭きタオル・動きやすい服装・水分補給の飲料水

保 育:1人につき1回350円(先着6名1歳半~就学前)

お申込み・お問い合わせ:伊丹市立女性・児童センター
〒664-0855 伊丹市御願塚6-1-1
072-772-1078(休館日:火曜日・祝日)
メールからのお申込み ✉ salon@itami-danjo.jp

