

出口公民館だより

発行
府中市出口公民館
館長 門田 勝哉
TEL 41-5958

ヨガ教室(骨盤調整ヨガ® & QRLを高めるシニアヨガ) 参加者募集

必要なのは体の奥に できた癒着をほぐすこと

骨盤内の癒着は中に納まっている臓器の血行不良、水分の巡り不良、神経の働きも悪化し冷えを生じます

これらでお悩みの方々

- 朝起きるのがつらい
- だるい、疲れが取れない
- いつもどこかが痛い
- 身体が硬い
- 肩こり、腰痛
- 生理痛がひどい
- おなかがポッコリ

骨盤調整ヨガ®は呼吸を整え、深層筋をほぐし、しなやかに姿勢改善、内臓機能の向上、心の安定を目指せるプログラム続けることで、自己調整でき、生活の質が高まります

【教室参加者の声】

- ・「腰の違和感から無理な体制をしないように生活していましたが、ヨガを始めて体を効果的に動かすことができ、肩こりや体調が改善しました」
- ・「ヨガを始めて、体がかるくなったと感じるようになりました」
- ・「ヨガ教室を毎週してほしいけど、家でもできる体操を自分でやっています」

毎月、第2・4 木曜日 13:30~14:30

参加費：500円（1回）

講師：内田 幸

一般社団法人 ボディセンス・インスティテュート
公認インストラクター

申込み・お問合せ 出口公民館 電話 41-5958

