

こつばん

たいそう

骨盤なめらか体操

ひざや腰
が痛い

ムリしない体操で
リラックス

体が
だるい

運動は
苦手

骨盤をゆっくりやさしく
動かしましょう

肩こり
が辛い

日時

毎週金曜・土曜日

①9:30~10:30②11:00~12:00

会場

東部会館2階集会室（昼の部屋）

服装

動きやすい服装（上履きはいりません）

対象年齢

18歳以上

持ち物

マスク、飲み物、バスタオル

参加費

5,500円（5回分）

参加人数

5名（感染症対策のため）

年間を通じて開催している教室で、今年で9年目になります。
開催当初からご参加いただいているお客様もいらっしゃいます。
現在、感染症拡大防止のため、常時換気・用具消毒・消毒用アルコール設置等の対策を講じています。

床に座って骨盤を動かしています。



四つんばいで丸まったり反ったり振り向いたりします。



健康維持・運動不足解消・気分転換の目的で参加されています。
畳に仰向け・うつ伏せ・横向きなど色々な体位をして、骨盤・腰・肩・股関節などをゆるめて、体を動かしやすくします。
体操後は、『スッキリした』『リラックス出来た』などの感想があります。

うつ伏せに寝て腹式呼吸をしています。



筒状の物をわき腹に入れて、ろっ骨をほぐします。

