

# ゆったりたのしい♪ 骨盤調整ヨガで 身体のバランスを整えよう



日時 **11/29** 水

Aコース 10:30~12:30

Bコース 14:00~16:00

会場 **コミュニティールーム**

自分の骨盤の状態をチェックしたことはありますか？  
骨盤の歪みは、頭痛・腰痛・むくみなどさまざまな不調を引き起こします。  
まずは自分の骨盤の状態を知り、骨盤調整ヨガで身体のバランスを整えましょう♪



※イラストはイメージです。

対象 16才以上の女性 定員 各14名(抽選)  
参加費 200円  
講師 プリティヴィヨーガ ヨーガ講師  
坂本 真由美氏

SMA公認ヨーガマスターやリストラティブヨーガインストラクターなど数々の資格を所持しており、骨盤調整ヨガ、妊活ヨガ、ゆるゆるヨガなど誰でも安心して、楽になれる・楽にできるヨガを発信している。また、生理不順、不妊、産前産後、更年期など女性のあらゆる不調を予防・改善し骨盤から幸せを実感できるヨガの魅力を多くの方に伝えている。



**〈応募締切〉11/15(水)必着**

## とっても大切!身体を支える骨盤の役割

骨盤は多くの骨と筋肉が組み合わさって上半身と下半身を繋いでいます。そんな骨盤には3つの重要な役割があります。

### ①上半身を支える役割

骨盤は背骨と繋がっているため、骨盤が歪むと背骨も歪んでしまい、不安定になります。また、骨盤が土台となって上半身を適切に支えることで、座っていても身体に負担がかりにくくなっています。

### ②歩くサポートをする役割

骨盤は足からの衝撃を吸収しています。足から伝わる衝撃を骨盤で吸収することで、上半身への衝撃を和らげることができます。

### ③内臓を守る役割

骨盤の中には内臓があり、これらを下から支えて守っています。

骨盤は身体を支えている重要な部分です。そのため、骨盤の歪みを放置しておくとも身体にさまざまな不調が起こります。毎日の生活の中で、ぜひ骨盤のケアを取り入れてみてください♪



参加には  
当選ハガキが  
必要です

当選ハガキは教室開催日の一週間前までにお届けします。なお、連絡がない場合は落選となりますので、ご了承ください。

## 【カルチャー教室】のお申し込み方法

1. 館内奥のインフォメーション(受付)カウンターでお申し込みいただけます。
2. ハガキ・FAXでもお申し込みいただけます。  
FAX. 022-225-3007

● A・B コースがある場合は、A・B のいずれかをお選びください。

## ハガキでのお申し込み

下記の必要事項をご記入の上お申し込みください。1教室につきハガキ1枚での申し込みとなります。

〒980-0811	① 希望教室名 ※1教室につきハガキ1枚に記入
仙台市青葉区一番町3-7-1 東北電力グリーンプラザ 「カルチャー教室(T)」係	② 参加希望日・コース
	③ 郵便番号
	④ 住所
	⑤ お名前・ふりがな
	⑥ 年齢・性別
	⑦ 電話番号
	⑧ 職業
	⑨ チラシを見たとお書きください

ハガキ表

ハガキ裏

※当社および東北電力グループは、ご提供いただいた個人情報を、法令に基づく命令などを除いて、あらかじめお客様の同意を得ずに第三者に提供することはありません。

※掲載しているイベントは、都合により変更になる場合がございます。