



# 寒い冬こそ！！ 骨盤矯正 エクササイズ

## ★美ボディめざし 健康な体作り★

便秘や冷え性、腰痛など様々な体の不調は、骨盤のゆがみや腰まわりの筋肉量の低下が原因と考えられています。

寒さや日頃のストレスなどで凝り固まった体を、全身を使って内側から温めほぐします。正しい姿勢や深い呼吸を意識し、お尻や骨盤まわりのインナーマッスルをポイントに楽しくエクササイズ！これから迎える春に向けて、美ボディをめざしましょう♪

### 【持ち物】

水分補給用飲み物、汗ふきタオル、  
ヨガマットまたはバスタオル

※動きやすい服装でご参加下さい。



◆日時：1月10日(水)

◆時間：10:00～11:30

※申込開始 12月20日(水) 14時から

◆参加費：500円

◆定員：20名(先着順、女性限定)

◆講師：佐藤 智子 氏

(PFAピラティスベーシック・アドバンスコーチ)

◆会場・主催：サンライフ盛岡

お申込み  
・  
お問合せ

### サンライフ盛岡

住所：盛岡市仙北二丁目4-12  
電話：019-635-9600  
FAX：019-635-9601  
メール：sunlife@iding.org