

地域公開プログラム

初心者向けピルビス（骨盤）ワーク

ピルビスワークとは、呼吸に合わせて骨盤や背骨・股関節への連動運動を行っていく体操です。体の機能性が高まり、便秘や生理痛、生理不順の改善、転倒防止や、ひざの痛み・腰痛、産前産後の骨盤ケアなど幅広く効果がでています。

中高年の方・運動可能な妊婦さん・産後のママなどぜひご参加ください！ ◎毎回講師によるゆがみのチェックを行います。

日時：①2016年6月27日(月) 10:30～11:30 (初心者ピルビス)
②2016年7月11日(月) 10:30～11:30 (イスピルビスワーク)
※②の日程の際は、イスを使って体操を行います。

場所：ホスピタルケア白金高輪

参加費：2,000円

定員：8名

持ち物：タオル、水分、動きやすい服装でお越しください

お問合せ・お申込は 03-6277-0606 (9:00～18:00)

shirokanetakanawa@hospital-care.info

お名前、連絡先を明記して下さい



講師

櫻井絵美子
一般社団法人
日本ピルビスワーク協会
マスターピルビスワーカー

会社勤務時代に、体調不良で入院を経験。
自身の体調を良くするために、日々ゆがみを
整えられるピルビスワークと出会い、資格取得。
本格的指導を始める



白金高輪駅より徒歩6分