

12/23 (祝・水)
18:10~19:10
渋谷スタジオ

誰でもできる！ 骨盤にアプローチするヨガ

骨盤、股関節をゆっくり流れるように動きながらほぐし、
身体の内側から整えて本来の姿へリセット！

■講座概要

骨盤を支えている筋肉（おしりや太腿など）の筋力UPと柔軟性UPをメインとした60分のレッスン。ゆっくりとスローペースで骨盤周り、股関節の筋肉に働きかけていくため、身体の深層から熱を生み出します。この身体の深層、いわゆるインナーマッスルを鍛えてることでムキムキした筋肉が身体につくわけではなく美しくしなやかな筋肉が身体につくことが目標でもあります。

■3つのメリット

- 過去の積み重ねで出来た現在の身体を知り、セルフケアをしてあげる
- 深層筋＝インナーマッスルにも意識を向け細く綺麗な筋肉をつける
- 骨盤底筋群を鍛え、体のひとつひとつの正しい基礎を作る

女性に多い悩みでもある【下半身太りやぽってりお尻、冷え、むくみ、生理不順や更年期、そして男女問わず悩みとなる、腰痛や肩こり】を肩・股関節を意識した身体の使い方で心身共に変化することを感じてみましょう。さらに身体におこるマイナスな面だけではなく、プラスな面ともなる美しい筋肉となるインナーマッスルをつけることで身体の軸をつくりあげます。



お申し込みは、バレゾナンス東京バレスタジオ
ホームページより

「ラベルフェ」からお申し込み！
balleonance.com

■開催日 2015/12/23 (祝・水)

■時間 18:10~19:10

■場所 バレゾナンス渋谷スタジオ

■料金 1回 2,000円 (チケット利用可能)

■申し込み期限 2015年12月22日 (火) まで

■支払い・申し込み方法 (インターネット) ラベルフェにて

■定員 8名

■持ち物 動きやすい服 (ウェア) ・水分・タオル

■受講後、きっこう思うはず！

自分の身体の変化に些細なことでも気づくことができるかもしれません。

それはしっかり内側から自分自身を観察してあげている証拠にもなります。

骨盤の左右差をなくし、ゆがみを正常な状態に戻すことで、腰痛や体の不調が緩和されるほかに必然的に太ももや下っ腹に変化が現れて体のシルエットが美しくなり、ダイエット効果にも繋がりますよ。

■講師からのメッセージ

現在の自分の身体のゆがみに意識をむけて骨盤を動かしてみよう。骨盤を中心に全身を調整していくことで肩甲骨にもアプローチされ肩こりの解消にもなり一石二鳥になるかもしれません。クリスマス直前！身体のメンテナンスを美しい自分を手に入れてみませんか？

担当講師：
Shige 先生

