

# 骨盤底筋を鍛えるヨガ インストラクター養成講座

## 4期生募集

女性なら誰でも起きうる症状である尿モレ、頻尿、子宮下垂等の改善と予防を目的とした骨盤底筋を鍛えることに特化した体操教室でインストラクターとして活動したい方のための養成講座（全18回）を開催いたします

✓ 学んで役に立つ

✓ 教えて喜ばれる

✓ 安心して始められる



全講座を終了し一定の課題・条件をクリアされた方には「青空レディースクリニック」の認定証をお渡しします  
講座終了後も勉強会を開催しバックアップいたします

### 募集要項

開催日 2018年 2019年  
**5月9日～1月23日**  
各**10:20～12:00** 全**18回**  
第1・第3水曜日開催  
5月のみ第2・4水曜日(9日・23日)

受講資格 「青空レディースクリニック」の骨盤底筋を鍛えるヨガ教室（一般クラス）10回以上受講された方

受講料 **58,000円**

定員 **10名**（最少開催人数 6名）  
※最小開催人数に達しない場合は開催延期

会場 スタジオ青空

講師 真祐みちこ

骨盤底筋は、出産・加齢・肥満などにより緩みがちになります。

骨盤底筋群のケアをしないで、尿モレや頻尿、子宮下垂、痔などの症状でお困りの方、お悩みの方がたくさんいらっしゃいます。

骨盤底筋はやさしい体操を繰り返し行うことで鍛えることができ、症状を改善することができます。

また体操を継続することにより肩こり、腰痛、便秘、冷え性の改善も期待できます。

お問い合わせ・お申し込み



TEL **042-649-8305**  
そら  
青空レディースクリニック