

7月から  
定期教室開講  
決定！

# スポーツ&カルチャーアカデミー

## 『産後骨盤ケア教室』 体験 イベント報告

第1回

申込締切：前日17:00まで

10組

4月23日（火） 参加費【¥1,500】  
(消費税込)

終了しました



当日は武道場前の「受付」で申込書にお名前やお電話番号などを記入していただき、参加費のお支払いもこちらでしていただきます。  
(当日定員に余裕のある場合のみ、当日申込可。)

教室がスタートすると、先生がご準備してくださったプレイマットやおもちゃに子どもさんも夢中で遊んでいました。武道場の広い空間で思いっきりハイハイして動き回って。。。午後はお昼寝コース!?



まずは、先生からお借りしたゴムベルトを骨盤に巻きます。これだけで骨盤が安定してしゃっきりします。「ゆっくり骨盤をまわしてみましよう!」とやってみるとそれだけの動作もとても難しくて、ふだんいかに意識して骨盤を動かしていないかを思い知りました。。。

次に、足裏の土踏まずの部分からクロスしながら細いベルトを膝上まで巻いていき、いくつかエクササイズを行いました。動きはゆっくりで簡単なのに、じわじわと汗をかいながらレッスン後にベルトを外したあとの解放感と爽快感。とてもリフレッシュできました。

一緒に参加してくれた10ヶ月の男の子もたくさんハイハイしたりおもちゃで遊んだりとても楽しそうでした♡

次回体験イベントは、5/14（火）開催予定です。