

～心も身体も、秋の波にのって快適に過ごしませんか～

骨盤力養成講座「コツイキ！」



開催日：2009年9月25日（金）

骨盤も季節の移ろいと共に変化しています。秋の骨盤は冷えの影響を受けて捻れやすくなっています。秋の骨盤エクササイズで季節の波にのると心も身体も快適に過ごせます。そして秋は繊細な感受性を育てる季節です。まさに身体も芸術の秋なんですね。身体をじっくり味わって、細やかに使うと心地いい季節です。身体の整え方のコツ、体操など、実際に体を動かしながら学びましょう。

時間：10:00～11:30（受付9:30～）

対象：妊婦・妊娠を計画中の方（妊娠後期は特に秋の冷えの影響を受けやすいのでぜひご参加ください）
子育て中のお母さん、お父さん、赤ちゃんと一緒にOK！

料金：1人2000円 ペア3000円
お友だちを誘ってぜひご参加ください！

場所：粕谷区民センター 2F多目的ホール
京王線「千歳烏山駅」西口より 徒歩11分
小田急線「千歳船橋」よりバス「芦花恒春園」下車

持ち物：床に敷くタオルやマット、赤ちゃん用敷物

服装：動きやすい服



<講師紹介>井上 聖然 (いのうえ しょうねん)

整体指導・骨盤&子育て講座講師

きづきかん・からだ教育研究所（横浜青葉区）

◆著書「母なる骨盤」「いのちにやさしいリラックス子育て」「カラダの智恵活用BOOKLET1&2」

◆週刊 AERA でも「ガミガミ育児脱したい」取材記事掲載

*書籍は Be born にて販売中 *書店取り扱いはありません

★当日講座終了後、Be born にて井上先生の整体を受けることが可能です。予約はきづきかんへ TEL:045-982-0673

主催:講座の申し込み・問い合わせ

お産の家

Be born

電話 03-5429-2860