

## 骨盤底筋セミナー

6/2 (日)

最近よく耳にする「骨盤底筋」のことを皆さんご存知ですか？

読んで字のごとく骨盤の底から内臓を支えているとても大切な筋肉なのですが、目では見えないのでイメージもわからないし、どのように鍛えればよいのかもわかりにくい筋肉なのです。

しかし、この筋肉が弱くなると下腹がポッコリ、排尿・排便のコントロール力低下、不良姿勢、関節疾患など普段の生活に支障をきたす様々な問題がおこってきます。

一生快適に過ごしていくためにも、この機会に「骨盤底筋」の機能や構造を理解し、正しく効果的な鍛え方を学んでみませんか？

## ◆ 講座内容・時間・料金

① 骨盤底筋群基礎講座 (ソニア会員、一般の方向け) 定員:20名

10:00~11:00 1,500円(税込)

骨盤底筋の構造を理解し、女性ホルモンやライフイベントとの関わりを知る。

排尿・排便のコントロール、ポッコリお腹解消の方法を簡単な実技を通して学ぶ。

② 指導現場に役立つ骨盤底筋トレーニング (インストラクター、指導者向け) 定員:20名

※インストラクター向けのセミナーで会員様は受講できません

11:30~13:30 5,500円(税込)

骨盤底筋の機能解剖学、男女の骨盤底筋の違い、年代別の変化などの理解を深める。

実技指導においては基本の呼吸を深め、骨盤底筋の最も基本となるケーゲル体操、米国の医師Dr. Crawford氏によって開発された骨盤底筋エクササイズに特化したピラティスメソッド「Pfilates (ピフィラティス)」を体験。

※①②とも会場はソニア2F体操ルームです。会員外の方とソニア デイタイム・アフタヌーン・アフター5・ナイト会員の方は施設内のご利用ができませんので動きやすい服装でお越しください。

## ◆ 申し込み方法

ソニアスポーツクラブ会員の方 ⇒ 料金を添えて2Fフロントまでお申し込みください

会員外の方 ⇒ お電話にてご予約ください。料金はセミナー当日にお支払いください

～ソニア会員様特別早期お申し込み割引～

4/30 (火) までにお申し込み、参加費お支払いの場合…

① 1,500円(税込) ⇒ 1,000円(税込)



## ☆ 辻野 和美 先生プロフィール ☆

株式会社 ホリスティックヘルス研究会代表取締役

奈良女子大学、武庫川女子大学非常勤講師

奈良県介護労働安定センターヘルスカウンセラー

日本女性骨盤底医学会、日本生理心理学会、日本体育学会所属  
国立奈良女子大学において骨盤底筋力を高めるための身体の使い方を研究。超高齢化社会におけるシニアの生活の質の維持向上と、産前産後、働く女性などウィメンズヘルスを骨盤底から支え、Happy BodyとHappy Smileを目指す。

自治体、企業、クリニック、自社サロン、学校等での講演会、セミナー、トレーニング指導を数多く実施し、運動を通じた健康づくり、健康経営コンサルタントとして活動中。

骨盤底筋を取り上げたテレビ番組「ミヤネ屋」「キャスト」に出演。