

R7YHカルチャースクール

「骨盤の調整で、強く・美しく・しなやかに」



<日時・場所>

令和7年7月17・31日(木)19:30~20:50・とこなめ市民交流センター

<講師>

坂野 亜矢さん(骨盤調整インストラクター・指導者育成講師)

<参加者>

述べ 41人(18歳以上の人) 応募 33人(定員 20人→23人へ変更)

<事業内容>

- 骨盤の調整メソッド(ペルヴィス®ワーク)で整顔、ウォーキング、全身調整、呼吸法などを体験し、身体の土台作りが大切であることを学ぶ。

<講座を終えて> ※参加者アンケートより

- 1回目、受講後にウォーキングをしたら、いつもより股関節の違和感なく歩けました。股関節を回す(調整)ことを続けたいと思います。
- 2回だけではなく、もっと長期6ヶ月とか1年でやってほしいです。ためになる話も聞けて良かったし、とても楽しかったです。
- 骨盤の大切さが良く分かりました。自分の身体を感じてみて、動かしてないところが分かったりして、とても新鮮な驚きでした。また、骨盤が顔にも関係があると分かったので意識して動かしたいです。
- 先生の話し方がとてもわかり易かったと思います。骨盤や骨を調整し、身体を整えていくことが大切なことに気が付いて良かったです。