

# 『視覚障害者のための 骨盤矯正ヨガ教室』

完全予約制！

日時：2017年5月14日（日） 14：00～15：30（受付開始 13：30）

場所：東京都視覚障害者生活支援センター 体育館

東京都新宿区河田町 10-10

対象の方：視覚障害をお持ちの方で骨盤矯正やヨガに関心のある女性の方

定員：先着 10 名（完全予約制）※介助者同伴の方優先予約とさせていただきます。

電話：080-8743-1138 メール：s.1312002338@gmail.com

持ち物：・動きやすい服装でお越しください（着替えが必要な方には更衣室も有ります）

・飲み物 ・汗ふき用タオル

※ヨガマットはご用意します。

参加費：1500 円 ※介助者の方は無料

## 骨盤のゆがみを矯正して疲れにくい体を目指そう！

デスクワーク中心のお仕事など一日中座っている事が多い方、産後で骨盤のゆがみが心配な方に是非参加していただきたい『視覚障害者のための骨盤矯正ヨガ教室』を開催します！

骨盤を正常な状態に戻すことで、腰痛や体の様々な不調が緩和されます。

もちろん、産後の骨盤のゆがみにも効果的。

インストラクターと一緒に、楽しくゆっくりと体を動かしましょう！！

「ヨガは初めてで心配・・・」という方でも安心してご参加いただける内容です。

### ■インストラクター：関澤 圭子氏 プロフィール

・日本予防医学療術協会（JPMS）認定ヨガインストラクター  
・ヨガのポーズや呼吸法だけではなく、各ポーズの効果についての理論も修得し、美・癒し・健康を総合的にアドバイスできる専門家として活躍中。

現在は、代官山や恵比寿のスタジオで、空中ヨガや岩盤浴ヨガ、体幹トレーニングを教える傍ら、個人でも、大手芸能事務所所属の女優・タレントを中心に、マンツーマンのプライベートレッスンを行っている。また、トップアスリートに人気の楽体(らくだ)※を使ったトレーニングでは、インストラクター兼モデルとしてテレビ出演もされています。

※楽体(らくだ)とは…スポーツ選手のパフォーマンスを高めるため、身体運動科学、姿勢学の研究から生まれた体のバランスを整えるゴムチューブ状の運動補助器具。無理なくストレッチと筋力アップができ、リラクゼーションからトレーニングまで様々な運動が可能

### ■お問い合わせ先

〒176-0001 東京都練馬区練馬 1-36-9 N203

一般社団法人 セルフサポートマネージメント

電話：080-8743-1138

メール：s.1312002338@gmail.com

みなさん奮ってご参加ください！！

