

関節力（骨盤）コンディショニングクラス

6,000円（税込）／150分

【こんな効果が期待できます】

- 姿勢がよくなる（デスクワーク・パソコン作業で起こる不調改善）
- 冷え・むくみが取れる（立ち仕事の多い方、婦人科系のトラブル改善）
- 肩こり・腰痛・膝痛改善（妊娠中・産後のトラブル回避）
- 自律神経調整（不眠・便秘などの改善）
- ウォーキング、ランニング、山登りのからだ作りに（関節痛の予防に！）



※ 3名から開催いたします。（ご予約制）

※ 定期クラス（毎月第3土曜日開催）は、女性限定で行っております。

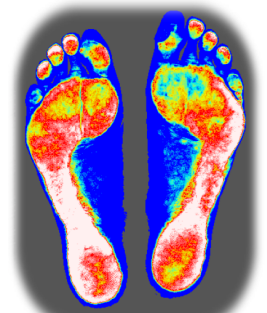
<http://www.studiopivot.com> STUDIOPiVOTスケジュールカレンダーもご覧ください。

【お申し込み方法】

- メールタイトルに「〇月コンディショニングクラス申込」と記述
 - メール本文に・・・お名前（ふりがな）、年齢、お電話番号を明記の上、workshop@studiopivot.comまでメールにてお申し込みください。
- ※ご予約制でお申し込みの方は「予約・コンディショニング」と記入してください。



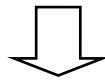
一人一人のからだの状態を見立て、からだにあった「セルフケア」を実践するクラスです。



足底圧ビフォー

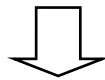
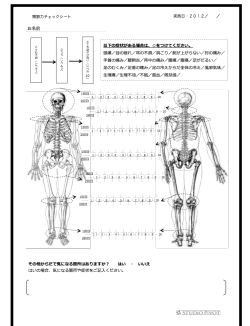
① 「足裏診断」と「体感チェックシート」の記入を行います。

「体感チェックシート」の記入でから、現在のからだの状態をコンサルティング



② 「マッピング」を行います

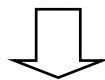
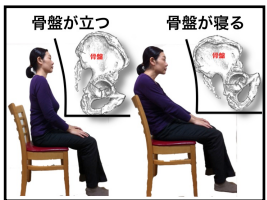
床に仰向けに寝て、床とからだの接地面積がどのくらいあるのか？
また、左右の差はあるのか？
固くなっている箇所はないか？などをチェックしていきます。



③ ウォーミングアップに「骨盤・股関節」を緩める

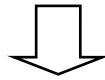
「座る」が基本。

「骨盤・股関節」を緩めて整えると、自然な姿勢でどこにも負担がない「座り」ができます。



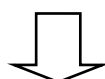
④ パーソナルアドバイス

一人一人にあったセルフケアをお伝えします。
ご自宅で、オフィスで、と環境にあわせた内容で



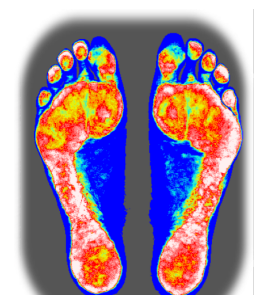
⑤ 再び「足裏診断」と「体感チェックシート」の記入

1回目の足底圧の違いから、自宅でのセルフケアの注意点なども交えてアドバイスをいたします。



⑥ コンサルテーションシート配布

⇒おかえり



足底圧アフター