

運動プログラム

こつ 骨 ばん 盤 ちょう 調 せい 整 だ
 し 姿 せい 勢 かい 改 ぜん 善



にちじ
日時

2025年10月11日(土)

10:15~11:45 ※10分休憩あり

参加
無料

プログラム内容

① 講義

- ◆ 骨盤について
- ◆ 骨盤周囲の筋肉について

② 実技

- ◆ 骨盤周りの筋肉のセルフマッサージ
- ◆ 骨盤の位置を整えるエクササイズ



※実技は椅子での座位とその場で立ってできるもののみになります。鍛えることが目的ではないので、運動強度は低めです。
※資料の配布はございません。各自メモをご準備ください。

こんな方に
おすすめ!

- 運動を通して自分に必要なセルフメンテナンス方法を知りたい!
- 姿勢を改善して不調が出にくい体づくりをしたい!
- 普段から姿勢や腰痛が気になるので、日々実践できる運動を知りたい!

講師紹介

伊藤 美幸(いとう みゆき)

株式会社mimococo代表。

運動を行うことで生じる心の変化や運動を通じたコミュニティの良さを感じ、それを発信するトレーナーとして活動中。

姿勢改善や肩凝り腰痛などの不調改善が得意で、体のパフォーマンスを底上げさせ、心身ともに整えていきます。

骨盤に注目して姿勢と体を整えよう！

「骨盤がゆがむ」と聞いたことがあるかもしれませんが、骨盤は骨なのでゆがみません。骨盤の傾きを乱すのは筋肉。骨盤周りの筋肉を整え姿勢改善をします。そして、姿勢を正しく整えることで、不調が出にくい体づくりを目指しましょう！

運動プログラムでは、運動を通して自分に必要なセルフメンテナンス方法を知ることが目的です。

普段座っていることが多く腰痛に悩まされている方はもちろん、ご自身の姿勢をチェックしたい方も、姿勢改善に向けたストレッチを取り入れながら体調を整えていきましょう！

参加方法

事業所のご利用者様は

- 会場参加をご希望の方 …………… 通所中の事業所にてご参加ください。
- 在宅での参加をご希望の方 …………… 事業所からお送りするZoomのURLからご参加ください。

ココールポートが初めての方は

1. まずはココールポート横浜Office or 横浜第2Officeどちらかにご連絡ください。
連絡先詳細は下記を参照してください。
2. 当日5分前に、ココールポート 横浜Office または 横浜第2Officeにお越しください。

<ご協力いただきたいこと>

当日の体温および体調の確認を各自で行ってください。

また、新型コロナウイルス等の感染症に罹患・療養期間中の方は、お控えいただきますようお願いいたします。

参加にあたり

- 動きやすい服装でお越しください。
- 息が弾んだり汗をたくさんかいたりするような運動ではなく、自分の身体の調子を整えるようなレッスンです。お気軽にご参加ください。



お問い合わせ・お申し込み・ご来場はこちらまで！



横浜Office

横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13

第2安田ビル3F

TEL 045-565-9270

横浜第2Office

横浜市神奈川区鶴屋町3-30-8

SYビル4階

TEL 045-534-9673

LINE公式アカウント



@514jevz