



女性のための

# 月経血

# コントロールヨガ



「月経血コントロールヨガ」は歪んだ骨盤を整え、より自然で健康的な体を目指す女性のためのヨガです。骨盤底筋群がゆるみすぎれば内臓が下垂して子宮を圧迫してしまいますし、しめすぎても無月経の原因になります。

骨盤を「ゆるめる・しめる」この両方のバランスがとても大事なのです。

現代女性は、夜遅くまで働いたり、ストレスの多い生活などの環境の変化で、心も体も凝り固まってしまいがちです。「月経血コントロールヨガ」で、女性本来がもつ体の機能を引き出してみましよう♪

## 女性に嬉しいメリットはたくさん!

- ・生理痛の緩和
- ・PMS（イライラ・生理前過食など）の緩和
- ・引き締め過ぎによる無月経の解消
- ・レッグラインを美しくする
- ・内臓や骨盤の位置の矯正
- ・女性ホルモンのバランス改善

# 3/11 (土) 13:30~15:00

- 講師 : 奥村佳子 (月経血コントロールヨガ指導員)
- 場所 : Sana Salon (いしが城谷クリニック同ビル 301 号室)
- 定員 : 4 名
- 参加費 : 1500 円
- 動きやすい服装、水分補給の飲み物をご持参ください。



ヨガ未経験の方も  
お気軽にご参加  
ください♪

月経の有無は問いません。

妊婦さん（妊娠 6 週目までの方はご参加できません）、産後の方は  
医師と相談の上ご参加ください。

いしが城谷クリニック（茨木市大手町 12-3）受付にて  
ご予約ください。

参加費のご入金をもってお申込みとさせていただきます。  
ご入金後のキャンセルはご返金できませんのでご了承ください。