

仁平美香先生

コンサート & ヨガWS & トリートメント

クラス 1

Women's Awareness Yoga 骨盤底筋群の働きやすい身体作り

9月7日（日）10：00—12：00 ※このクラスは女性限定です

座学

- ・女性のライフステージと骨盤底筋群
- ・骨盤底筋群などインナーマッスルの働きやすい姿勢や身体
- ・股関節と骨盤底筋群

実技

- ・カラダをゆるめてインナーが働きやすい準備
- ・様々なポーズで骨盤底筋群の引き上げ



クラス 2 Women's Awareness Yoga

体の軸を整えて、りきみのないしなやかな身体ところを作る

9月7日（日）13：00—15：00 ※このクラスは男女ともに参加可能

座学

- ・肩関節と股関節
- ・体の軸について

実技

- ・体の力みの抜き方、ヨガポーズに入る前の準備
- ・ポーズによって変わる軸
- ・足の力みを抜いてケガの予防や美しい脚作り
- ・肩や腕の力みを抜いて肩こり緩和やしなやかな腕作りetc

クラスの流れ：

1部、2部ともに前半座学、後半はヨガクラスを行います。動きやすい服装でご参加ください。

1部、2部連続でご参加いただくと、よりわかりやすくおすすめです。（2クラス受講の方は割引あり）

参加費:

2講座 ¥11,500（早割7月31日まで）

1講座 ¥5,750

開催場所 松山市中心部

仁平美香 mikanihei プロフィール

関東を中心にヨガスタジオやスポーツクラブで指導する傍ら、2009年より講師の育成を開始。女性のためのヨガや体軸ヨガ等、ヨガ講師養成講座にて講師を務める。2015年に女性のためのヨガ協会を立ち上げ、医師や専門家に協力を仰ぎながらマタニティヨガや産後女性向けのヨガスクール、女性のためのボディケアなど様々な女性のためのヨガ及びボディケアの考案や指導および講師育成をしている。ヨガジャーナル等WEBや専門誌でのコラム連載の他、「子宮美人のつくりかた」「カラダをゆるめてところを整える月経血コントロールヨガ」「女性のヨガと子宮の整体法」等8冊の執筆著書があり、ヨガや整体の書籍の他、栄養士の資格を生かしスムージーレシピ本出版もしている。詳しくはPonoYogaのホームページに掲載中

Mika&Sawako スペシャルコンサート@凸凹舎

9月5日（金）19時～凸凹舎にて

“LOVE、”をテーマにイタリア歌曲やミュージカル、ポップスまで幅広いジャンルから織りなすMika先生とSawako先生の一晩限りの夢の共演となります♥

凸凹舎さんのその日のためだけに作っていただくDinnerプレート&ワンドリンク付き♪

ヨガ指導者以外のまた違った一面もお楽しみいただけたら嬉しいです♪

早割3500円（7月31日まで） 通常4000円

5名様限定 トリートメント 9月6日（土）

①10：00～11：20（90分メニューの場合は11：30まで）

②12：00～13：20（90分メニューの場合は13：30まで）

③14：30～15：50（90分メニューの場合は16：00まで）

④16：30～17：50（90分メニューの場合は18：00まで）

⑤18：30～19：50（90分メニューの場合は20：00まで）

ボディケアセッションは4種類からお選びいただけます♪

1、骨盤底筋ケア付きボディケア 80分14000

着衣で行う頭部から足裏までの全身のボディケア。

骨盤底筋群周辺（ショーツのクロッチ部分の外側、内側は触れません）の筋膜リリースをプラス
会陰の引き上げがしにくい、骨盤底筋群をしなやかにしたい人にもおすすめ。

2、お顔のトークセン+ボディケア 80分14000

着衣で行う頭部から足裏までの全身のボディケアに5種類の木づちを使ったお顔と頭のトークセンがプラス
リフトアップしたい方や顔がむくみやすい方にもおすすめ

3. longstrokedmeditation（オイルマッサージ）80分16500

浸透性が高くお肌に潤いを与えエイジレスな肌に導く上質なホホバオイルを使った全身オイルトリートメント前半シートの上からこわばりがちな箇所を少しリリースしてから、オイルで流していきます。

たゆたうようなリズムでのトリートメントは身体だけでなく、脳疲労を感じる方にもおすすめ。

4、お顔のトークセン+骨盤底筋ケア付きボディケア 90分15500

着衣で行う頭部から足裏までの全身のボディケア。

骨盤底筋群周辺（ショーツのクロッチ部分の外側、内側は触れません）の筋膜リリースと、
5種類の木づちを使ったお顔と頭のトークセンが+されたspecialメニュー

ご予約&お問い合わせはPonoYoga公式ラインからお願いいたします。

公式LINEのご登録がお済みでない方は右記のORコードを読み取りお問合せくださいませ。

お電話 090-2823-1230（PonoYoga阿部佐和子）

