

# オンラインセミナー

健康寿命を延ばし、自分と身近な人を笑顔にする

## 産前産後からシニアまで 一生役立つ

### 『骨盤調整ヨガ®』

2025

12/13 SAT

19:00-20:00

身体の要となる『骨盤』は、心身の健康と深く関わっています。

産前は命を育み産む力をつくり出し、産後は身体の回復を早め、シニア期には転倒防止や介護予防まで、切れ目のない健康維持が重要です。

月経管理、不妊、更年期症状、シニア期で変化する身体の硬さや痛みが気になる方も必見！！



HOST

深谷恵

骨盤調整ヨガ®講師養成トレーナー/東北  
エリアマネージャー  
ヨガスタジオ yogatoco 主宰

参加  
無料



GUEST

骨盤調整ヨガ®プログラムディレクター  
(一社)Body Sence Institute代表理事  
高橋由紀

ぜひお気軽にご参加ください！

お申し込みはこちら▼

WEBから: <https://forms.gle/ZGLfMLr2EDSBuP4p8>

Instagramから: @yogatoco\_studio  
※DMにてご連絡ください

ONLINE EVENT