

# スターダストプロモーション公式エクササイズ インスパイリング (骨盤矯正エクササイズ)

関西の産院で受講できるのはここだけです  
多くの女優 モデルが産後のボディメイクに取り入れている  
**骨盤矯正エクササイズ** 是非体験してみてください

骨を支える深部筋を刺激して内側から引き締めて女性らしいボディラインをつくります。激しい運動を行わず、体の内側を刺激し、鍛えることによって、表面は女性らしい柔らかさを残したボディを作る。骨盤をのぞましい形と位置に戻し、インナーマッスルを鍛えることで基礎代謝を上げ、痩せやすく太りにくい体になります。  
**運動の苦手な方、体の硬い方も安心してご参加いただけます。**

## \*\*\*骨盤矯正エクササイズの効果\*\*\*

ビジュアル面： O脚、X脚の矯正、美脚、美尻、小顔、バストアップ、  
二の腕のたるみ・猫背の矯正

健康面： 腰痛、肩こり、生理痛、冷え性、安眠、リラックス



- 対象：産後1ヶ月検診をパスしたお母様（帝王切開の方は産後3ヶ月より）
- 場所：西川ハイツ1F ● 日時：毎週火曜日 13:30~14:45
- 費用：託児なし¥1,500（ラポーズの回数券使えます）託児希望の場合は別途託児料金¥500（特別料金）
- WEB予約：『産後教室』→『インスパイリング(骨盤矯正エクササイズ)』
- 持ち物：動きやすい服装（ジャージ・Tシャツ・運動に適したお着替え）  
タオル、水分補給できる飲み物、

（託児利用の方は赤ちゃんのお出かけに必要なもの）

\*西川くらぶの託児は生後2ヶ月よりご利用頂けます



## オススメポイント

- 毎回姿勢撮影(ご自身の携帯にて)  
産後の体型の変化を記録
- レッスン前に骨盤チェック
- 太もも・ふくらはぎなどの  
メジャー測定(ご自身で行います)



インスパイリングエクササイズ  
認定インストラクター 山内よしこ

