



【平成31年度With You さいたまトライアル共催事業】



埼玉県のマスコット
「コバトン・さいたまっち」

肩こり・腰痛解消 骨盤エクササイズ



NPO法人美えな塾



～えなとは日本語の古語で子宮を意味します～

～日頃の不調を解消！骨盤を簡単エクササイズで調整！～

7/4
(木)

【時間】 AM10:00～AM11:30(9:45受付開始)

【会場】 With You さいたまセミナー室3・4

【参加者】 女性ならどなたでも(先着20名) 800円

【託児】

★対象)生後6ヶ月以上未就学児

★保育料)300円(小銭のご用意を！)

★持ち物)オムツ・着替え・
ハンドタオル・おしりふき

お出かけ前にお熱を測ってきてく
★ださい。

託児前にオムツ替え・トイレを済
★ませてください。

3階受付で手続きをしてから
★4階保育室へお越しください。

※申し込み期限:6月25日(水)



こんな方にオススメ！

☆肩こり☆腰痛☆尿漏れ☆むくみ☆リフレッシュしたい！

講師)NPO法人 美えな塾代表 片山やよい

NPO法人 美えな塾

ご予約はこちら

お申込み
お問い合わせ

TEL 090-6485-5608(平日13:00～18:00)

URL <http://www.viennajuku.com/>

MAIL info@vienna-juku.com





美えな塾

「えな」とは、日本語の古語で「子宮」を表す言葉。胞衣(えな)とも綴り、胎児を包む膜全体を表します。

子宮は命を育むところ。

全ての命がこの世に生まれるために育まれてきた場所です。女性自らが、自身の体を知り、学べる場をもっと身近に。

また、その輪を全国に広げていくために、『美えな塾』は産まれました。

骨盤・食生活・鍼灸・助産師など、様々な専門家達からライフスタイルへの提案をしていきます。



講師)特定非営利活動法人 美えな塾 代表 片山やよい
1970年山形市生まれ

約10年間に、延べ5万人への骨盤エクササイズを指導。産後女性のボディメイクから、マタニティ、妊活中、10代の若い女性...と活動が広がるにしたがって、近年の女性の骨盤の変化に危機感を覚える。

「心身を整える骨盤体操の指導」「女性自らが身体の正しい知識を身につける場の提供」を2つを軸に、骨盤の重要性についての啓蒙を広げるため、2014年特定非営利活動法人「美えな塾」を設立。

著書「くびれの魔法」雑誌掲載「With」「MAQUIA」「女性自身」など

大学生2人の母でもある

<<活動実績>>

世田谷区健康づくり課・豊島区男女共同参画推進センター・朝霞市教養講座・和光市健康推進課・わこう助産院・保育園型ネウボラ事業・新渡戸短期大学(敬称略)

<<会場までのアクセス>>

埼玉県男女参画推進センターWith You
さいたま

JR 京浜東北線・高崎線・宇都宮線「さいたま新都心」から徒歩5分

JR 埼京線「北与野」から徒歩6分

