

2025ヨガフェスタin大阪



女性がいきいきと 輝くための

持続可能なヨガ ～女性のためのヨガキネシス®～

大阪対面

2025 8.3 日

9:45～15:00

定員：20名（先着）

各種単位発行

JAJA教育単位3.5単位

健康運動指導士、健康運動実践指導者 講義1.5単位、実習2.0単位

女性はライフステージによってかかりやすい病気や体の不調が違います。

女性ホルモンの影響が大きく関わって起こる女性特有の問題でもある

「骨盤のケア」「乳がんサバイバーへのサポート」「鬱などのメンタル疾患」

について知識とスキルを身につけましょう！

プログラム

9:45～11:15

ライフステージに合わせた女性のための
健康づくり ～骨盤ケアを機能解剖学から考える～

11:30～12:30

「骨盤底ケアのためのヨーガプログラム」
～尿もれ・頻尿・骨盤臓器脱予防へのアプローチ～

12:45～13:45

心と体をケアする乳がんヨガキネシス®

14:00～15:00

メンタル疾患に関する活動報告と
マインドフルネス瞑想

講師



尾陰 由美子

当協会会長
(有) アクトスペース企画代表取締役



井上 明美

当協会講師
一般社団法人 幸せな身体づくり協会
骨盤底筋トレーナー®



川瀬 ひとみ

大阪国際がんセンター認定
がん専門運動指導士



東田 馨子

ヨーガ療法士



橘 千鶴

当協会講師
ヨーガ療法士

会場

クレオ大阪中央（研修室2）

大阪市天王寺区上汐5-6-25

大阪メトロ谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘駅」徒歩3分

受講料

1day受講

登録員：9,900円（税込）

非登録員：12,100円（税込）

※アーカイブでお申込みの場合も同額です。

お申込み
お問合せ

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会

☎ 070-8563-7872 10:00～15:00（土日祝休日）

【協力・後援】・公益社団法人日本フィットネス協会・有限会社アクトスペース企画

【協賛】・株式会社ピエラス・株式会社サン・クロレラ

詳細・お申込み

