

新春SALE開催中！ SALE期間：1月4日～1月9日

超 癒ストレッチ

女性が知りたい

骨盤講座

プレミアム動画プログラム



講師：超 癒しストレッチセラピスト 岡村 柚未子

不要不急の外出は自粛されている今。
運動不足になる人が増えています！

「自宅で何か運動ができればいいな・・・」

そんなお声をいただき、
オンラインセミナーを
開催しました。

オンラインセミナーとは
zoomというアプリを使って
パソコン、スマホ、タブレットから
参加できるセミナーです。



こんなお悩みはありませんか？

✓**骨盤の歪み**が気になる

✓**体型の崩れ**が気になる

✓**そり腰**（出尻）

✓**姿勢**が気になる

✓**ぽっこりお腹**だ

✓**太りやすい**

✓**運動不足**

これらは多くの女性のお悩みです。

しかし、多くの女性がこれらを解消する方法を知りません。

これらのお悩みは全てが**骨盤**にあるのです！

骨盤の正しい知識、使い方を知らないと どうなるのでしょうか？

- ✓ 姿勢が悪くなりスタイルが崩れる
- ✓ お腹がポッコリと出てしまう
- ✓ 肩こり首こりや腰痛を発症する
- ✓ 膝や股関節の痛みを発症する
- ✓ 冷え性やむくみに悩まされる
- ✓ O脚やX脚がひどくなる
- ✓ 骨盤が歪む、開くなど間違った情報により不安になる

自分の身体のことを知らずに、情報だけで間違った知識を信じてしまうと、身体の不調や体型の崩れの対処法を間違えてしまうので、いつまでも改善されません！

超 癒しストレッチセラピスト

おかむら ゆ み こ
岡村 柚未子



子供の頃から肥満気味で思春期までぽっちゃり体型。
肩こりを抱えていつも母親に「姿勢が悪い」と言われていました。

体がとても硬くて、走るのが遅く運動が苦手でした。そして

若い頃からいつも痛み不調を抱えて自律神経を崩していました。

36歳で息子を出産後、産後太りを解消するために、
フィットネスクラブに通いました。

もともと太りやすく筋肉がつきにくい体質だったので、
ハードな運動やストイックな食生活を維持しないとすぐに
太ってしまいまい、とても代謝の悪い体や自分が嫌でした。

44歳で出会った、機能改善体操（ボールストレッチ）、
ひめトレを続けていくと、どんなに頑張っても柔らかくなら
なかった体があっという間に柔らかくなり、重度の肩こ
りや腰痛、不調が改善されました。

ハードな運動やストイックな食事に頼らず体型を整えることができるようにもなりました。

自分の心体を自分でコントロールできるようになると自信と安心感を得ることができ、

健康になるには心と体の両方を整えることが必要だと痛感。

心と体の健康を伝える講座やレッスンのコーチ、セラピストとして活動中。

<保有資格>

元幼稚園教諭・保育士

全米ヨガアライアンスTT

ひめトレインストラクター

機能改善ヨガインストラクター

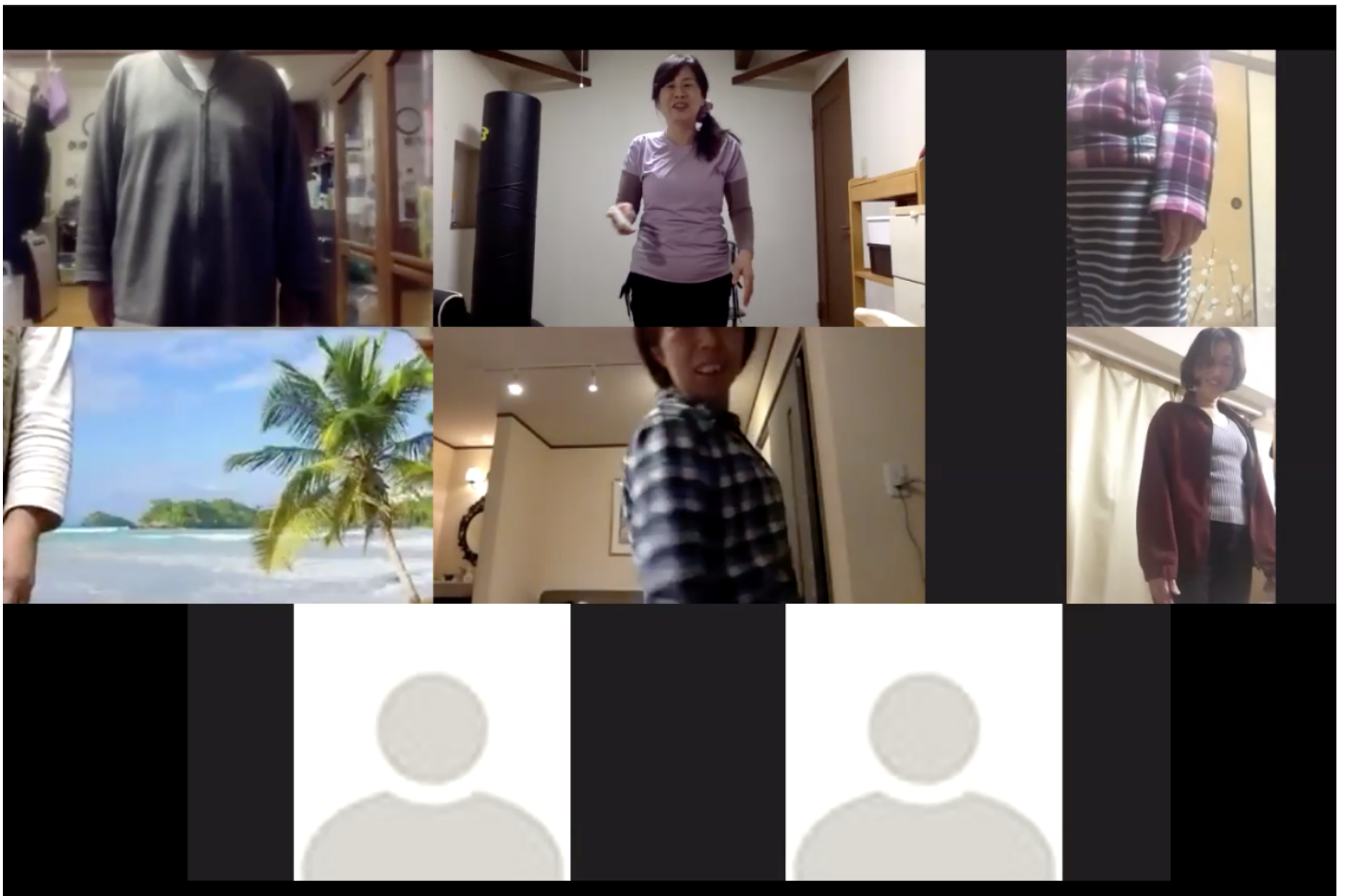
機能改善体操

産前産後ヨガTT

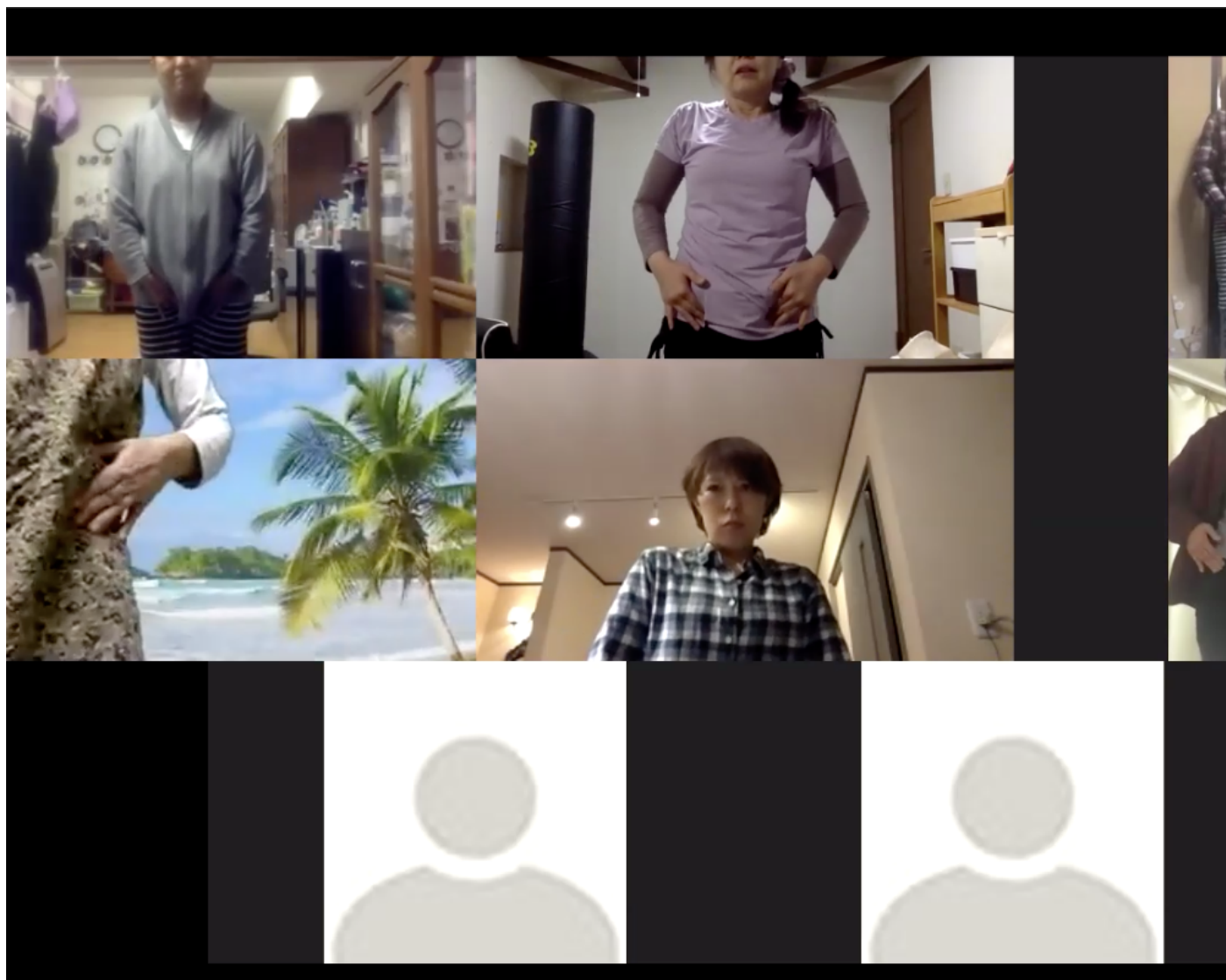


オンラインセミナーの中身をご紹介しますね！

骨盤歪みチェックの法で今の自分の骨盤の歪みを確認します。



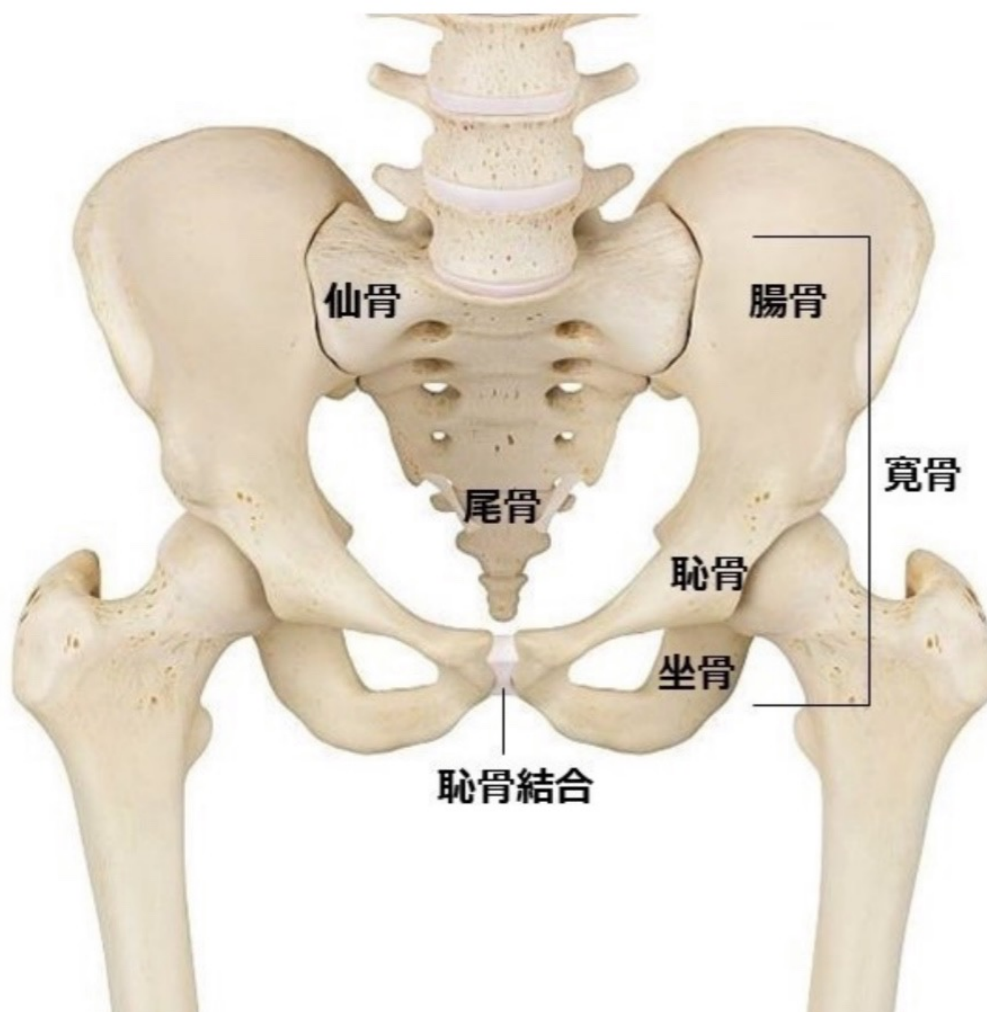
自分の骨盤を触って確認します。



自分の骨盤に触れることで、脳が骨盤を認識します。



自分の骨盤に触れることで骨盤を正しく使えるようになります。



骨盤を正しく使うとはどういうことでしょうか？

骨盤を正しく使うというのは、骨盤を歪みのないニュートラルな状態で使えるようになるということです。



骨盤を正しく使えるようになるとぽっこりお腹が解消されます。



骨盤を正しく使うと、バストアップ、ヒップアップしてスタイルアップします。



骨盤を正しく使うと肩こり、腰痛、膝痛などが改善されやすくなります。



98%の女性が勘違いしている「骨盤の歪みの真実」とは？

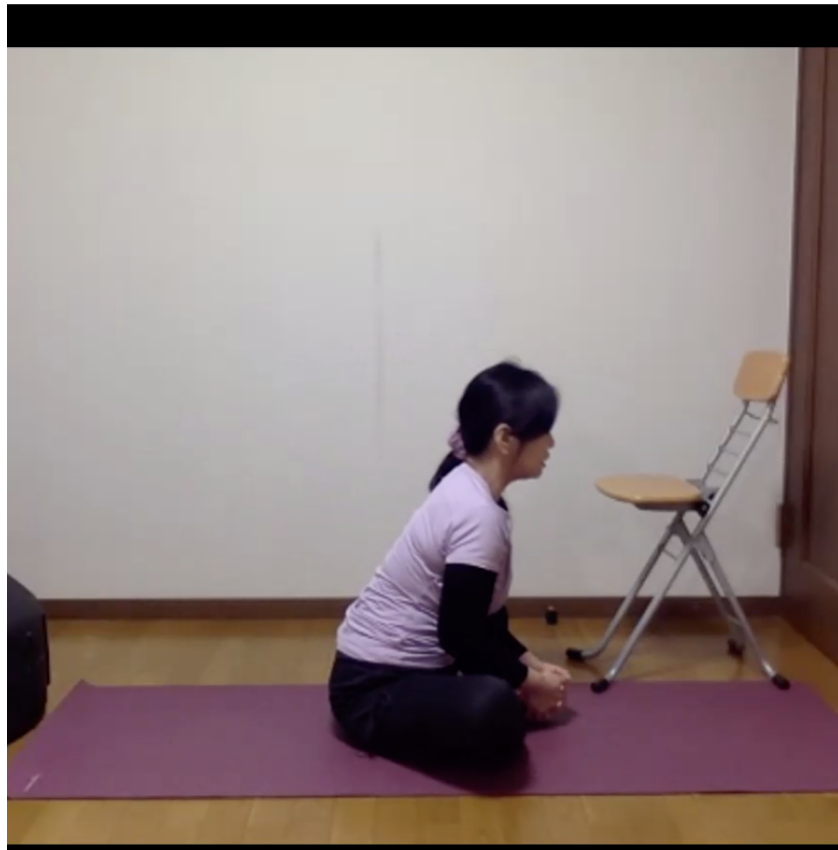


間違った思い込みや知識を書き換えて、正しい知識を知ること、自分の身体を知ることがとても大切なのです。

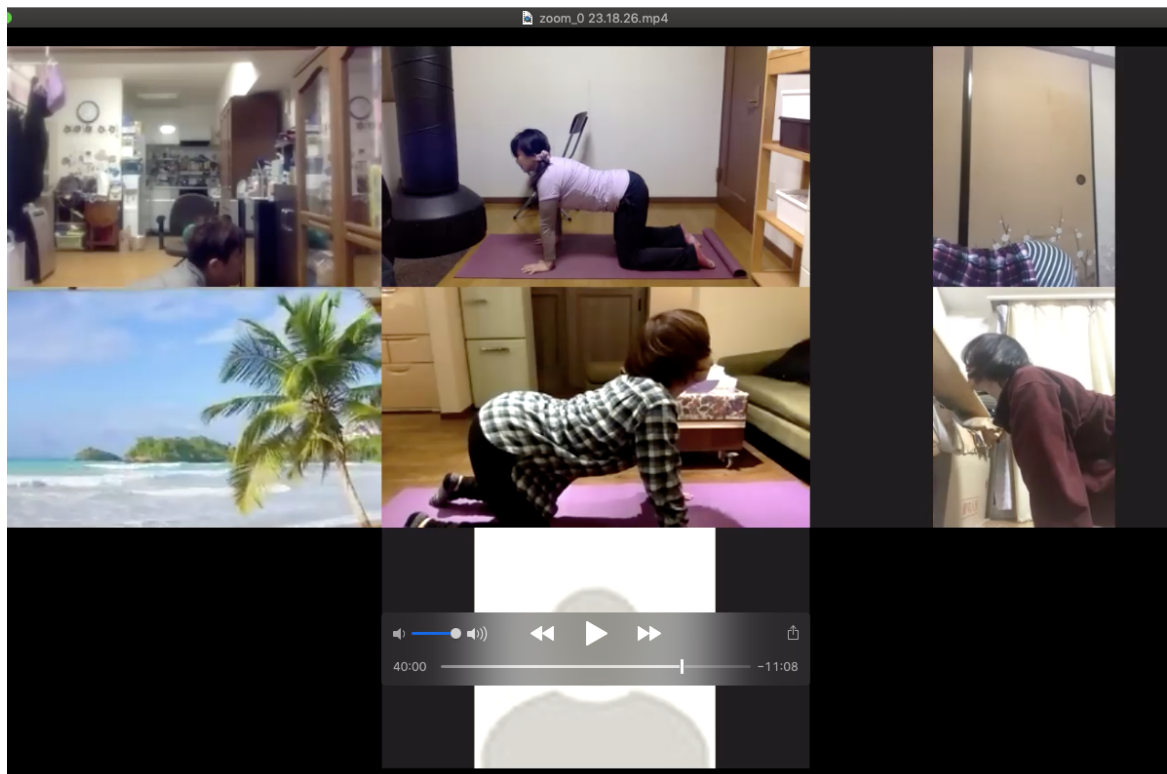
正しい知識と自分の身体を知ることによって、骨盤の歪みが解消され、身体の悪い癖を変えることができます。

「骨盤ストレッチにチャレンジしよう！」

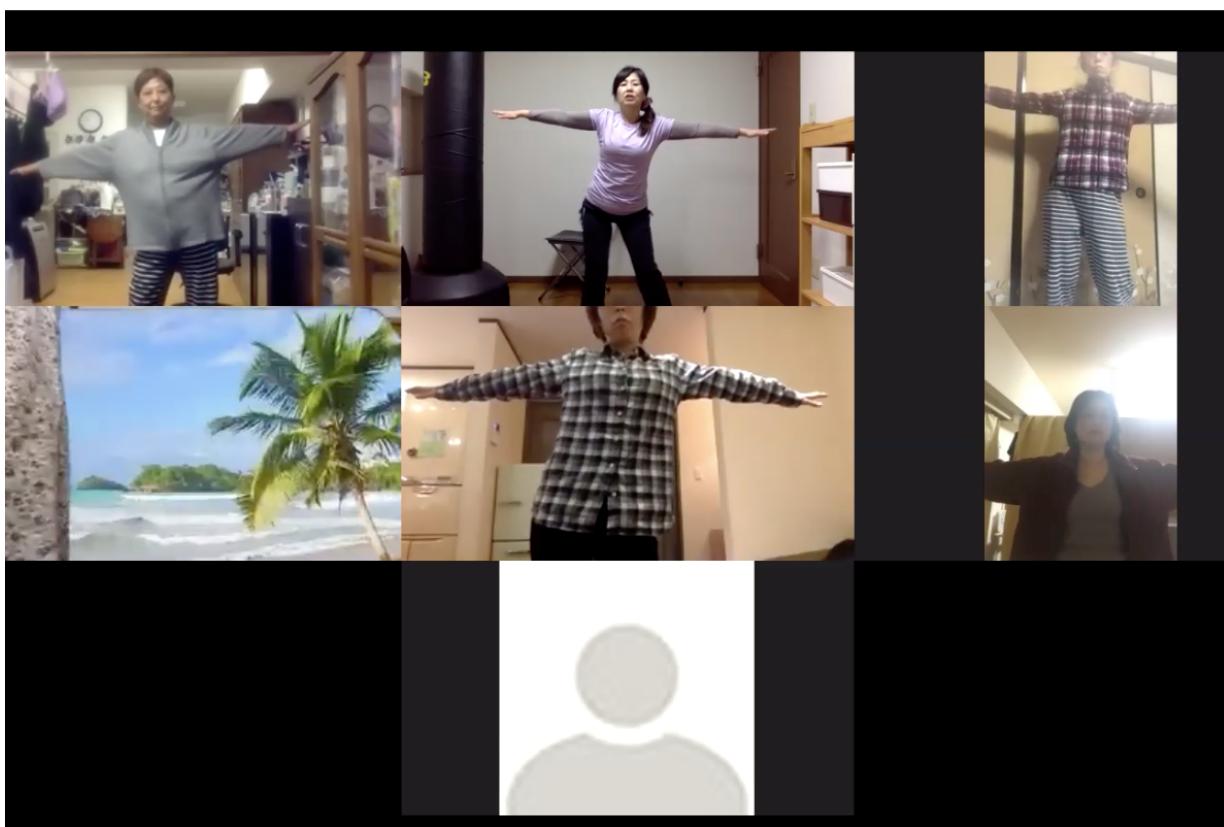
股関節のストレッチ



キャット&カウ



骨盤歪み解消ストレッチ



参加者さんのお声



東京からご参加された田口歩さんのお声

柚未子さん、

今日は素晴らしいセミナーをオンラインで受講させて頂きありがとうございました！

初めは、「世の中でも骨盤が大切を言われているし以前、ピラティスを習っていたけれど引越してやめてしまっていたのでストレッチからでも始めようかな」と思った受講でした。

ですが、骨盤とは何か？骨盤がなぜ大切なのか？といった基礎の基礎から模型などを使って教えていただき、目から鱗が沢山落ちました。

特に「骨盤の重要性」を模型で習ったあと、実際に動かしてみるのも頭で理解したことと、実際に自分が動かしている骨盤の位置などがリンクしやすく、筋肉を意識的に動かすことができたように感じます。

少しのストレッチ時間でもじわっと汗をかいたりして、それだけで効果的に筋肉を動かしているのを実感しました。

骨盤の傾きを直すだけで、お腹が引っ込むだけではなくバストアップやヒップアップまでできるというのも驚きでしたが、柚未子さんのスタイルの良さをみると納得です。

特にジムなど、実際に会場に通わねばならない講座は、準備に時間がかかったり、通うまでの時間が無駄になってしまったりしがちですが、オンライン講座は準備時間をかけずに自宅で質問をしながらきちんと習得できるので、会場で受けるようり、得られるものが多いように感じました。

これからも是非続けていきたいと思いました。

どうもありがとうございました！

大阪からご参加の小田なごみさんのお声



今日はありがとうございました。

骨盤の図や模型を使ってとてもわかりやすく説明していただき動きのイメージができました。

骨盤の歪みと言われているのが体の中での位置の歪みだと知り、びっくりでした。

女性はある程度の年齢になると猫背気味やぽっこりお腹にどうしてもなりますが無理な背筋伸ばしや腹筋よりも
まずは骨盤を正しい位置にすることである程度解消できることもまたびっくり。

知ると知らないとは大違いですね。姿勢が良くてお腹周りがスッキリしていたら、気持ちまでも若々しく感じますもん。それが無着苦茶ハードにを動かさなくて良くなるなら頑張れそう！

講師の柚未子さん！！シャキシャキと教えてくださるのでとてもテンポよくて楽しい時間でした。

ありがとうございました。

愛知県からご参加の姫世来さんのお声



最後の骨盤ストレッチ、昔ベリーダンスをやった時の感覚思い出しました！

久しぶりに腰を回したら仙骨上辺りがすでに筋肉痛になりそうです。

時計回りの方が少し違和感がありました。続けていけば違和感なくなるのか？

次回開催、楽しみにしていますね～。

東京からご参加の木原啓子さんのお声



ゆみちゃん、

今日も楽しいレッスンありがとうございました。

有料級の濃い内容で、しかも丁寧な説明でわかりやすかったです。

今日教えていただいたストレッチ、腰周りもスッキリしたので、続けていこうと思います。

名古屋からご参加の吉村美保さんのお声



昨夜はありがとうございました。前回に引き続き参加させていただいて、

「たった1週間で」効果を実感することができました。！

理由はセミナー中に行う骨盤の歪みチェック

私はみんなに笑われるくらいの歪みがあったのですが、今回はなんとほぼ正常値くらいに戻っていました。！

1週間前にストレッチを覚えてもらったんですが、実はストレッチはほとんどせずでしたが、覚えてもらった日頃の座り方や姿勢だけを気をつけていました。それでこの結果。このままストレッチやったらすごいことになるんだろうなあと素直に感じるすることができました。

私は運動は苦手ですが、こんな簡単なストレッチや日頃的生活法なら続けていけられるような気がします。

ぜひまた参加させてください。ありがとうございました！！

大阪からご参加のひらい雅美さんのお声



岡村さんのズームセミナーに参加して、感じたことは脳と体の深いつながりです。

骨の位置を知ることで、小さかった体の可動域が大きくなったりする話をお聞きして、脳にインプットする事で、

潜在能力を引き出せることがわかりました。そして、自分の体の可能性に希望を持つことができました。

正しいストレッチを続けることで若さや体型を維持できるというのも良いと思いました。

また、岡村さんのストレッチの指導は、とてもわかりやすくオンラインだと親子で参加もできてとても良いと思いました。

京都からご参加のKさんのお声



骨盤の周りの筋肉をゆるめるが良いのがわかっていてもなかなか自分のケアは後回しにしちゃっているので、これを機に意識したいと思います。

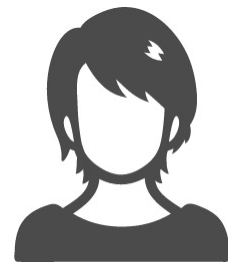
また色々教えてください。

京都からご参加のSさんのお声



昨夜はお世話になりありがとうございました。
zoom、初めての経験でどんな展開になるか理解できていなかったのですが、予想以上に解りやすく楽しかったです。
岡村さんの骨盤の機能の説明も解りやすく、自分の身体なのに今まで理解していなかった事ばかりでした。
知識が深まると姿勢の大切さやストレッチをするにあたっての必要性も高まりますね。
ジムに通い、エアロビクスやヨガもしていましたが、このご時世のため自粛しています。
昨夜教えて頂いたストレッチを自宅で地道に続けていきます。

大阪からご参加のUさんのお声



骨盤の作りの説明から始まり、どの骨を意識するか！
それを意識するかしないかで活動、運動が違ってくるがよくわかりました。
特に積み木に例えた骨盤の大事さのお話はなるほど〜と納得でした！！
普段、運動不足の私ですが、骨盤を少しでも動かして正しい位置に
持っていけるように頑張りたいと思います。
ありがとうございました。

大阪、京都、東京、名古屋からたくさんの方が、zoomオンラインセミナーにご参加がくださいました。



このオンラインセミナー後、こんなお声が殺到しました！！

「参加したかったです！」

「また開催してください！」

そんなメッセージをたくさん頂きました。

定期開催する予定ではありますが・・・

ご希望の方、全員に日程を合わせるのは難しいのです。

そこで、オンラインセミナーを動画として提供すれば、

多くの方へお届けできると思いました！

また、動画は何度も見返すことができるので、自宅で運動不足になり、ストレスが溜まってしまいう、そんな方にも重宝していただけます。

そして、

今回、オンラインセミナーを

このような形でお届けすることに決定しました！

超 癒ストレッチ
女性が知りたい
骨盤講座

プレミアム動画プログラム



7本の動画にしてご用意いたしました。

■動画フェーズ1

「骨盤てどんな骨？」

骨盤の全体像を脳にインプットします。

■動画フェーズ2

「触ってみよう自分の骨盤」

自分の骨盤を触ることで骨盤を正しく使えるようになります。

■動画フェーズ3

「骨盤チェック法」

実際に動いて自分の骨盤の歪みを知ることができます。

■動画フェーズ4

「骨盤の歪みとは？」

98%の女性が間違っている骨盤の思い込みを書き換えて正しい知識を学びます。

■動画フェーズ5

「骨盤を立てて座る」

骨盤を立てて座ることができると1週間で姿勢が美しくなります。

■動画フェーズ6

「骨盤ストレッチⅠ」

股関節周りのストレッチ

ヨガのポーズ「キャット&カウ」

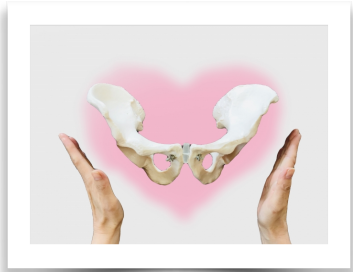
■動画フェーズ7

「骨盤ストレッチⅡ」

骨盤周り筋調整のストレッチ

しっかりと行くと身体が温まり、骨盤を調整しながら運動不足解消にもなります。

超 癒ストレッチ 女性が知りたい



骨盤講座

プレミアム動画プログラム

今回のオンラインセミナーの内容は6ヶ月講座でしか学ぶことができない貴重なカリキュラムの1部になります。

このカリキュラムを1DAYセミナーで受講されても、セミナー受講費 通常価格19,800円（税込） になります。

しかし、今回は多くの方へお届けしたい、動画を見て元気になって頂きたい、そんな思いから、、、

特別価格：9,800円（税込） で販売いたします。

ですが、、、！

今回、1月4日～1月9日に限り

[プレミアム動画プログラム7本セット](#)

新春SALE価格：3,980円（税込）

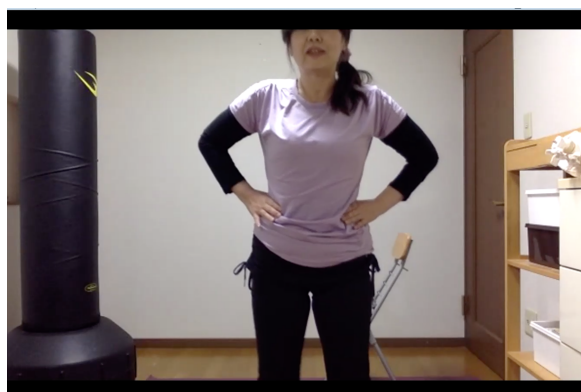
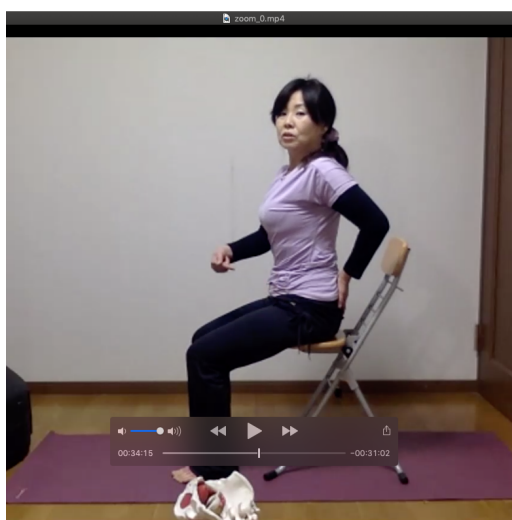
とさせていただきます！！

知識と実践が学べる7本の動画。

1本、3～6分程度の長さなので見たい部分を選んでみる
ことができます。

自分の身体のチェック方法からストレッチ法を収録。

ストレッチも何度も見直して覚えることができるので続ける
のが苦手が方でも、続けていくことができます。



<概要>

**「女性が知りたい骨盤講座プレミアム動画プログラム」
動画7本セット**

通常価格：19,800円（税込）

特別価格：9,800円（税込）

のところ、

1月4日～1月9日

【新春SALE価格】

先着5名様 3,980円（税込）

<お申込み方法>

お申し込み希望は下記を公式LINEにメッセージしてください。

「骨盤希望」 「お名前」

[公式LINEはこちら](#)

<お問い合わせ>

楓えくぼ 岡村柚未子（おかむらゆみこ）

メール：info@kaedeekubo.net

公式LINE：<http://optm.xsrv.jp/lp/yumikoline/>

