

# 女性のための 骨盤底筋体操 教室

日時: 2018年6月30日(土) 15:00~16:00(14:45 開場)

対象: 体操に興味のある女性

定員: 5名 定員になり次第締め切りとさせていただきます

場所: 2階 外来前 フロア

料金: 1000円(税抜) ※当日前払いとなります

持ち物: タオル、飲み物、動きやすい服装

姿勢や呼吸、日常生活の動作を正すことで、骨盤底筋群と腹部のインナーマッスルを強化します。ヨガマット上で行う身体に負担の少ない体操を少人数で行います。尿もれ以外にも様々な効果が期待できます。

尿もれ改善

姿勢改善

代謝up

便秘解消

リラックス

くびれ



【お申込み・お問い合わせ】

春日部中央総合病院

地域医療連携室

048-736-1221(代表)