

# 女性のための 骨盤底筋体操 教室

10月 18日 (木)

時間：10：00～11：00 (9：45 開場)

10月6日・27日 (土)

時間：15：00～16：00 (14：45 開場)

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

骨盤底筋群と腹部のインナーマッスルを強化することで、様々な効果が期待できます。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。

尿もれ改善

姿勢改善

代謝up

便秘解消

リラックス



【お申込み・お問い合わせ】

春日部中央総合病院

地域連携室

048-736-1221

内線(1043)まで

※体調・天候にてキャンセルの場合はご連絡頂けると助かります