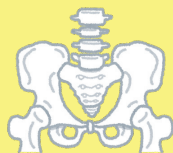


金曜日の体力づくり健康教室とは違い、**体幹トレーニングメイン**の教室です。

皆さん**骨盤底筋**はご存じですか？



骨盤底筋とは・・・

骨盤のもっとも下部で、ハンモックのように内臓を支える働きをする筋肉です。

骨盤底筋を鍛えると・・・

姿勢が安定

呼吸も深くできる

スムーズな排泄が可能！

このように、**人間の基本的な活動**に深く関わっています。骨盤底筋を鍛えて

体の中からも健康にしましょう！



開催日

平成 30 年 1月 15日、22日、29日

2月 5日

3月 5日、19日、26日（合計7回）

※全て月曜日開催

開催時間

午後 1 時～午後 2 時 30 分

定員

50 人（**先着順**）

指導

小柳 弘子先生

受講料

¥ 3, 200（7回）

先着順

申込期間

12/8(金) 午後 1 時より申込み開始

※定員になり次第終了（受付終了後はキャンセル待ちとなります。）

お支払期間

平成 30 年 1 月 5 日（金）～ 1 月 12 日（金）

※納金後の返金はできません。

