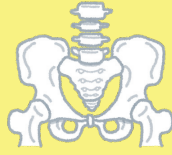


金曜日の体力づくり健康教室とは違い、**体幹トレーニングメイン**の教室です。

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！

開催日

平成30年5月7日、21日、28日
6月4日、18日、25日
7月9日、16日、23日、30日
8月20日、27日
9月3日、17日、24日（全15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

指導

小柳 弘子先生

受講料

¥ 7,000（15回）

申込期間

平成30年4月1日（日）～13日（金）
午前10時～午後8時

※定員を超えた場合は、抽選となります。

詳しい内容は募集要項をご覧ください。

お支払期間

平成30年4月14日（土）～4月24日（火）
午前10時～午後8時（14日のみ午後1時～午後8時）
※納金後の返金は致しかねます。

