



# 究極のインナーマッスル!



## 骨盤底筋トレーニング塾

ピラティスエクササイズでトレーニングを行いますので、年齢や体力に関係なく気軽に始められます。

骨盤底筋は、下腹部の臓器を支える筋肉で、この筋肉を鍛えることで尿漏れや便秘が改善し、冷え症にも有効といわれています。

毎回、ピラティス専門講師が丁寧に指導いたします。

講師:竹川 由美

「SCHピラティス」主宰「AFAA ピラティスアドバンスコーチ」

	開催日（全て火曜日）	時間	内容
全 6 回	令和2年 1月 7日	15:10~16:30	初回受付+体操
	1月 21日	15:15~16:30	体操
	2月 4日・18日	15:15~16:30	体操
	3月 3日・17日	15:15~16:30	体操

場 所：恩田地域ケアプラザ・多目的ホール1

定 員：25名

対 象：18歳以上の方 ※女性限定

申込み：電話又は窓口

参加費：350円×6回分=2100円

(保険料含 初回に徴収させていただきます)

持ち物：飲み物、バスタオル、動きやすい服装

☆ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい☆



【お申込み・お問合せ】

〒227-0066 横浜市青葉区あかね台2-8

横浜市恩田地域ケアプラザ 045-988-2010