



# 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)	1部(時間)	2部(時間)	内容
全8回	令和2年 9月15日	14:00~15:00	15:15~16:15	初回受付+体操
	9月29日	14:00~15:00	15:15~16:15	体操
	10月 6日・20日	14:00~15:00	15:15~16:15	体操
	11月10日・17日	14:00~15:00	15:15~16:15	体操
	12月 1日・15日	14:00~15:00	15:15~16:15	体操

場 所：恩田地域ケアプラザ・多目的ホール1

定 員：1部、2部、各10名

**\*今回より時間を区切って2部体制で実施**

対 象：18歳以上の方 ※女性限定

申込み：電話又は窓口

参加費：400円×8回分=3200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、ヨガマット or バスタオル、タオル

☆動きやすい服装☆



【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