

# 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 9 回	4月20日・27日	14:00~15:00	15:15~16:15	初回受付+体操
	5月11日・18日	14:00~15:00	15:15~16:15	体操
	6月1日・15日・29日	14:00~15:00	15:15~16:15	体操
	7月6日・20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

*\* 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×9回分=3600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☆



《ケアプラザへお越しになる皆様へ》

- ・感染症予防の為、館内ではマスク着用をお願いします
- ・発熱・倦怠感・風邪症状等体調がすぐれない方は来館をお控えください
- ・入館時に検温・手指消毒・手洗い・うがいをお願いしています



【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