

骨盤底筋トレーニング塾

毎月、第1・3火曜日(原則)

あと1名①14:00~15:00

あと1名②15:15~16:15

※①②の時間を選んでお申し込みください。

内容は同じです。

【場 所】 恩田地域ケアプラザ

【対 象】 18歳以上の方 ※女性のみ

【定 員】 各回13名(予約制)

【参加費】 300円(毎回)

【持ち物】 マスク、飲み物(水分補給用)
ヨガマット(または、バスタオル)
タオル、動きやすい服装



【講師】

竹川由美先生

SCHピラティス主宰

AFAAピラティス
アドバンスコーチ

年齢や体力に関係なく気軽にはじめられる
ピラティスエクササイズです。

『骨盤底筋』は下腹部の臓器を支える筋肉。

骨盤底筋を鍛えて尿漏れや便秘

冷え性を改善しましょう。



予定	※中止になる場合もあります。
10月	4日・18日
11月	1日・15日・29日
12月	6日・20日
1月	17日・24日
2月	7日・14日
3月	7日

【お申込み・お問合せ】

横浜市恩田地域ケアプラザ

(あかね台中学校となり)

〒227-0066 横浜市青葉区あかね台2-8-4

電話:045-988-2010

《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・手指消毒をお願いしています