

# 骨盤底筋トレーニング塾

毎月、第1・3火曜日（原則）  
14:00～15:00



【場所】 恩田地域ケアプラザ

【対象】 18歳以上の方（未経験の方）  
※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。
4月	4日・18日
5月	16日・30日
6月	6日・20日
7月	4日・18日
8月	1日・29日
9月	5日・19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