

8

〈体マナブ!〉

骨盤底筋群って何？

20,27,9/3

(火)

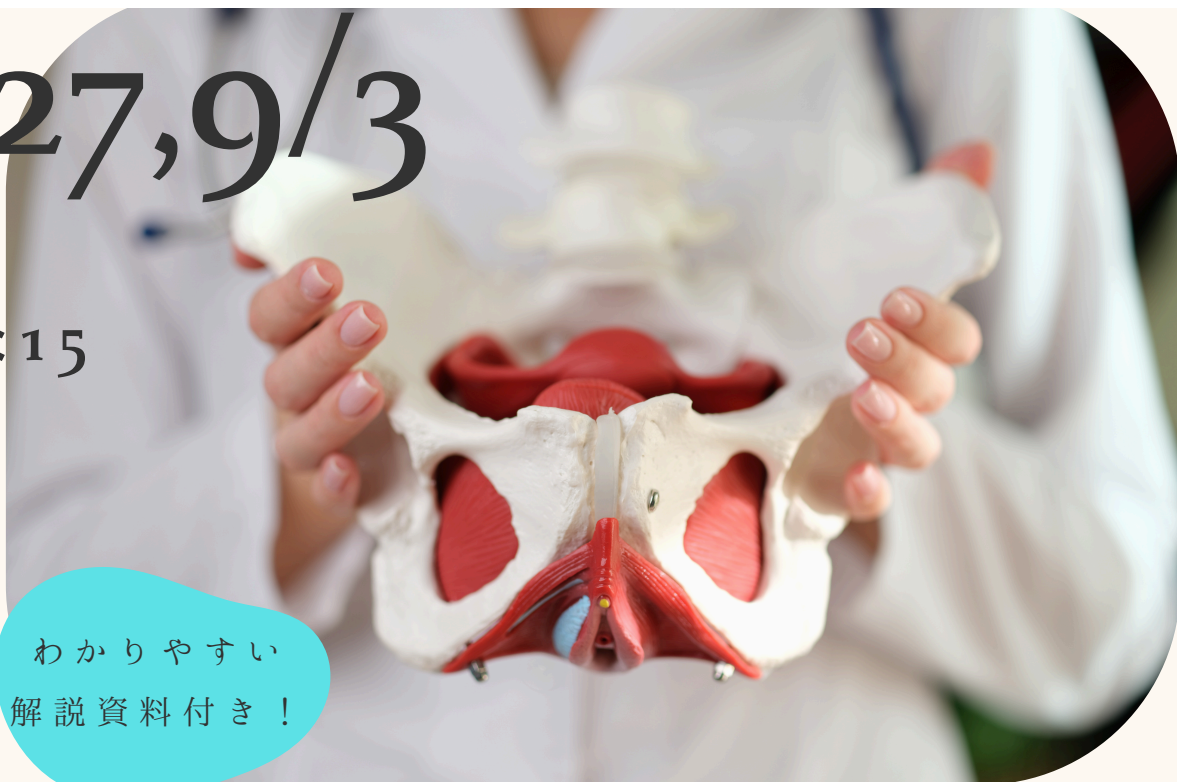
13:00-14:15

全3回
2000円

1回毎
1000円

※解説資料は3回分プレゼントします。

わかりやすい
解説資料付き！



定員 15名

持ち物・服装

- フェイスタオル
- 水筒
- ヨガマット（貸出あり）
- 動きやすい服装でお越しください

講師 坂井江美

ピラティスのインストラクター／
パーソナルトレーナーとして活動
している。呼吸と動作の改善を得意
とし、多くのクライアントの身体の
悩みを改善サポートしている。

- FTP認定 マットピラティスベ
ーシックインストラクター
- BESJ認定マシンピラティスイ
ンストラクター
- NSCA-CPT



Program

- 8/20 骨盤底筋と 〰呼吸〰
- 8/27 骨盤底筋と 〰姿勢〰
- 9/3 骨盤底筋と 〰運動〰

女性の身体に影響の大きい筋肉の
〰骨盤底筋群〰。
尿漏れ、子宮脱、関節の痛みなど...
トラブルが起こる前に対処したい!!
でも何をすればいいのかよく
わからない... (困)

- Q. 骨盤底筋群とは一体何なのか？
- Q. どんな役割、はたらきをして
いるのか？
- Q. どうすれば鍛えられる？

皆さんの疑問にお答えします！
講話と実技（エクササイズ）を行いま
す。頭と体の両方でより理解を深
めてください♪

会場 | 磐田温水プール

お問い合わせ | 0538-33-8855

📞 お電話、または [窓口] にてお申し込みください