

# 磐田温水プール おなかシェイプ 骨盤底筋エクササイズ



## 生徒募集

場所 磐田温水プール いこいの間

日時 火曜日 14:30~15:30

受講料 回数券制 5回券/4,500円(税込)  
※3か月有効☑

持ち物 飲み物(水分補給)、汗ふきタオル  
ヨガマット(無料貸出あり)

## 講師紹介



坂井 江美  
NSCA-CPT

JCCAベ-シックインストラクター  
FTP限定マットピラティス  
ベ-シックインストラクター

<講師からのコメント>  
ポッコリおなかは体脂肪のせい??  
骨盤底筋(ニア-エイト)が使えていないせいかも!!  
ピラティスをベースとしたエクササイズで骨盤底筋を  
活性化し、引き締まったお腹を目指しましょう★



## 磐田温水プール

- 住所 〒438-0061 磐田市刑部島274-3
- 営業時間 8:30~21:30
- 電話 0538-33-8855
- 休館日 毎週月曜日・年末年始・10月にメンテナンス休館

ホームページ インスタグラム

