

骨盤底筋体操

日時

3月20日 (水・祝)

時間 15:30 ~ 16:30

場所
対象
定員
参加費

神戸市立須磨体育館 体育室

一般

20名

500円

骨盤底筋について学んでみませんか？
知っているようで知らないことが
たくさんありますよ！

日常でこんなこと 悩んでいませんか

ちょこっと漏れ・尿漏れ

産後の骨盤矯正など

予防に！

改善に！

講師：金築 祐弥

～保有資格～

- ・pilates インストラクター
- (骨盤底筋インストラクター)
- ・JHCA 認定フィジカルインストラクター
- ・内閣府認定上級整体療法士
- ・FSCC 認定カイロプラクティックスペシャリスト

骨盤底筋についてお悩みがあれば
なんでもご相談ください。
これまでの経験で得た知識を
お伝えできると思います。
ストレス解消にもお役に立てます！

電話または窓口で<先着順>

神戸市立須磨体育館

神戸市須磨区中島町

1-2-2

(078)734-5588

申込 3月8日(金)
から