

4月17日スタート!

骨盤底筋

トレーニング

第1・第3 火曜日 1回60分 全3回
14:15～15:15 (受付14:00～)

基礎から
やさしく

症状改善

第 回

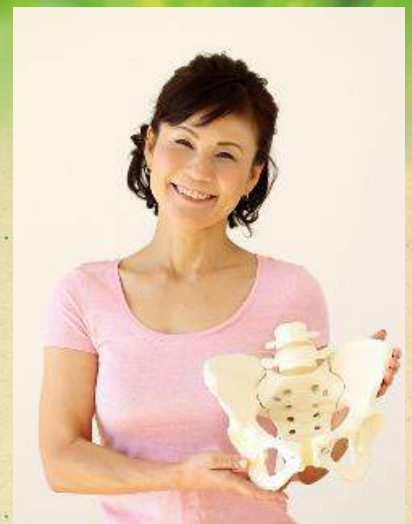
骨盤底筋を正しく知る

- 骨盤底筋スイッチオン!
- 骨盤底筋トレーニング基本 ポーズ

第 回

姿勢・呼吸からのトレーニング

- 骨盤矯正ヨガ
- 骨盤底筋トレーニング応用編



第 回

補強運動でスッキリ動ける体作り

- 骨盤底筋トレーニング発展編
- 骨盤底ウォーク・骨盤底ダンス

講師

骨盤底筋トレーナー
辻野和美先生

株 ホリスティックヘルス研究会
奈良女子大学

参加費

全3回分

~~12,000円~~ (税込)

新規開講キャンペーン!

→ 10,000円 (税込)

定員

5人

場所

クリニック内トレーニングルーム

服装
持ち物

動きやすいパンツスタイル (更衣可)
ハンドタオル※必要があれば筆記具、水分

※受講にはクリニックの受診が必要です

お申込み・お問い合わせ先

谷和レディースクリニック