

随時受付中！

骨盤底筋 トレーニング

基礎から
やさしく

症状改善

対面レッスン（少人数）

日時

第1・第3・第5火曜日 14:15～15:15
1クール全3回 ※体験会あり

- ①骨盤底筋を正しく知る
- ②姿勢・呼吸からのアプローチ
- ③補強運動でキレイに動ける体に！

場所

クリニック内トレーニングルーム
（更衣可）

服装
準備

動きやすいパンツスタイル・
ハンドタオル ※筆記具、水分

日時

ご都合に合わせて設定枠より選択
1回 30分（初回40分）

トレーニング内容は、
症状に合わせて個別に設定します

場所

オンライン
（ご自宅から参加OK・環境設定が必要です）

服装
準備

動きやすいパンツスタイル
（お体に沿うものがおススメ）
マット・ハンドタオル
椅子（肘掛けのない安定性のあるもの）

料金

対面・オンラインとも1回3000円（体験あり）

指導

骨盤底筋トレーナー 辻野 和美
健康運動指導士 排泄機能指導士
日本女性骨盤底医学会会員

※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

たにわレディースクリニック（女性医師）
Tel.072-233-0080 | URL.<http://taniwa-ladies.com/>

