

女性のための やさしい運動教室

- 院内クラス
少人数グループ
- オンライン
パーソナル

より快適で幸せな毎日のために知っておきたい運動
気軽に話せる、自分のペースでできると好評です！

骨盤底筋体操

(尿もれ・頻尿・子宮脱など
予防改善運動)

骨盤底ケア

(デリケートゾーンケアやツボ
刺激など日常生活に役立つケア)

姿勢と呼吸のレッスン

(緩やかに動いて心と身体を
すっきりと)

- 受講料3000円
- 開催日時・詳細は
お尋ねください

指導



骨盤底筋トレーナー
排泄機能指導士
健康運動指導士
辻野和美先生

【お申込み・お問い合わせ】
たにわレディースクリニック

Tel.072-233-0080 | URL.<http://taniwa-ladies.com/>