

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

第1・第3 火曜日 1回60分 全3回

14:15～15:15 (受付14:00～)

第1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4ポーズ

第2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3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

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 (女性医師)

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