

骨盤底 から 元気に美しく

骨盤の底にある筋肉 **骨盤底筋群**

骨盤底筋群とは…

内臓（子宮・膀胱・直腸など）を支え毎日の排泄や呼吸を助け、身体のバランスを調整する大事な筋肉。特に女性は、妊娠・出産・加齢（女性ホルモン減少）によるダメージを受けやすいところです。

こんな経験はありませんか？

咳やくしゃみで尿が漏れる…

でも、パットを当てれば大丈夫～

ほっておいても治りません！症状がひどくなる前に

骨盤底筋体操

人に相談しにくい骨盤底筋群のお悩みから、骨盤底筋体操まで
一人一人 ゆっくり 丁寧に ご指導させていただきます。

1回 1時間 ¥5,000 - 完全予約制

講師：八田 奈緒美

看護師・認定排泄ケア専門員・健康運動実践指導者
コンチネンスチューター・ひめトレインストラクター

場所：Pikara スタジアム

日時：金曜日 15：30～16：30

お申込・お問合せは、Pikara スタジアムまで

Pikara スタジアム（香川県立丸亀競技場）
〒763-0053 香川県丸亀市金倉町 830
TEL：0877-21-5800