

骨盤底筋体操からの 体幹トレーニング



実施日

4月 5日・12日・19日
5月17日・24日・31日
6月14日・21日・28日

時間

12:30~13:15

場所

Pikaraスタジアム 第2トレーニングルーム南

参加費

全9回 **3,375円** (税込)

1回 575円 (税込)

講師

八田 奈緒美 先生

受付方法

3月18日 (月) 9:00~

Pikaraスタジアム管理事務室にて受付いたします。
申込用紙に記入の上、参加料を添えてお申込下さい。

内容



女性に嬉しい骨盤のゆがみを整え美脚、くびれづくり！
骨盤底筋体操から体幹(インナーユニット)を活性化し、背骨や骨盤、
股関節等 正しい姿勢に戻します。
体の痛みやコリ、冷え、不眠、体調改善！尿漏れ予防・改善にも
効果的！！

●お問い合わせ● Pikaraスタジアム 管理事務室



0877-21-5800



<http://www.marukyou.jp>