

尿漏れにお悩みの方！！

必見教室！！

かんたん骨盤底筋ヨガ

11/26・12/3先着5名！！

無料体験ができます！！

曜日：火曜日

時間：11：30～12：45

場所：ゆめりあ 2階ダンススタジオ

料金：月3回 ￥2,900-（月謝制）



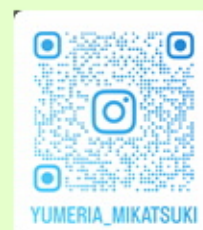
骨盤底筋とは？？？

骨盤の底（恥骨・尾骨・坐骨の間）に位置する筋肉のことをいいます。

骨盤底筋が弱ってしまうと、腹圧が低下し、体幹が不安定になったり、姿勢が悪くなったり、排泄時にも使われる筋肉のため、尿漏れしやすくなります。

詳しくはゆめりあ 1階事務j所・お電話にてお問い合わせください！
ご自由にお持ちください。

三日月保健福祉センターゆめりあ



YUMERIA_MIKATSUKI