

ぽっこりお腹を改善!

# 骨盤底筋体操後期

骨盤底筋を鍛えることにより、ぽっこりお腹の改善や加齢や出産後の尿漏れや骨盤の歪みの改善を助けます。

**日時** 11月17日、12月1日・15日、  
2023年 1月19日、2月2日・16日、3月2日・16日  
(全8回)

いずれも木曜 10時～11時

**場所** 仲町台地区センター2階会議室

**募集** 女性20人

**参加費** 4800円(全回分)

**講師** 飛嶋ルリ子さん

- JWI-AFAA-PC インストラクターライセンス取得
- MATSCIENCE 指導者セミナー終了
- YOGA セラピー指導者セミナー終了
- PILATES 指導者セミナー終了

**申込** 10月12日9時窓口にて先着順  
10時電話にて先着順

**持ち物** ヨガマット、飲み物、フェイスタオル \*室内履き不要



## 個人情報取扱に関する同意書 (施設利用のために)

(個人情報保護管理者) 認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

(利用目的) 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設 PR のため、写真撮影等をする場合があります(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。 \* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。

\* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 <https://www.tsuzuki-koryu.org>

横浜市仲町台地区センター 横浜市都筑区仲町台 2-7-2 045-943-9191



\*新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止・延期などになる場合があります。  
予め、ご了承くださいますようお願い申し上げます。