

ぽっこりお腹を改善!

骨盤底筋体操前期

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。

2023年

日時 6月1日・15日、7月6日・20日、
9月7日・21日、10月5日・19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 5月11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



*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。



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 <https://www.tsuzuki-koryu.org/nakamachidai/>



*新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止となる場合があります。予めご了承ください。