

(ピフィラティス)

## 骨盤底筋エクササイズのご案内

当院では、骨盤底筋エクササイズ インストラクターによるエクササイズを行っています。

出産や加齢に伴う骨盤底筋障害により、尿漏れや子宮下垂などのトラブルを抱える女性が増加しています。



そのようなトラブルを軽減させるため、専門インストラクターによるエクササイズの受講をお勧めしています。

◆ 日 時 毎週火曜日

一般の方 PM2:15~PM3:00

妊娠されている方 PM3:15~PM4:15

◆ 場 所 青木医院 3階ホール

◆ 料 金 500円/回

◆ 持ち物 バスタオル、飲み物、汗ふきタオル

★動きやすい服装でお越しください

◎ 受講希望の方は、受付にてご予約をお願いします。

◎ ご不明な点は受付にご相談ください。