



骨盤底筋エクササイズ

骨盤底筋を鍛え・整えてマイナートラブル
(尿モシなど)を解消しましょう

<日時>

2017年 8/31(木) 13:30~15:00

(3名以上で開講)

<参加費>

500円

<準備するもの>

バスタオル、フェイスタオル、飲物、動きやすい服装

<講師>

トコ・カイロプラクティック学院 准講師
助産師 難波 ハツ子氏

<お問い合わせ先>

メディカルフィットネスLaSanté
鶴岡市日枝字小真木原88-1
0235-64-8858