



# 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  
(尿もしなど)を解消しましょう

## <日時>

2017年 5/30(火) 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