



# ママのための



# 骨盤底筋トレーニング

出産を経験した体にはいろいろな変化が現れます  
体力低下、骨盤まわりの筋力低下、歪みや尿漏れ  
などのお悩みはありませんか？  
リラックスしながら骨盤を整え、優しく鍛えましょう



**3/20 (金・祝)**  
**10 時~11 時**  
**3 階 大会議室**

＜講師＞

MAA 認定メディカルアロマプラクティショナー

健康運動指導士 FNC パーソナルトレーナー

セラピスト 相澤 葵

Relax & Conditions  
オリーヴァ大船



【定員】 出産後 10 年未満の方 15 名 【参加費】 500 円

【持ち物】 飲み物、動きやすい服装、ヨガマット（お持ちの方）

【申込方法】 2/11 (水・祝) 10 時から電話・来館受付（先着順）

※申込時にいただいた個人情報は講座連絡にに関してのみ利用いたします

＜申込み・問合せ＞

**SAKAESTA** さかえすた **本郷地区センター**

電話： **045 (392) 5157** （担当：高橋）

〒247-0007 栄区小菅ヶ谷 1-5-4

