ココロ、カラダ、ととのえる。 RUIYOGA

骨盤底筋トレーニングヨガ

女性限定

1人で悩まないで下さい

骨盤底筋を鍛えて、今後の生活の質を
向上していきませんか？
意識して鍛えない限り、ずっと緩んだままの筋肉。
でもその骨盤底筋を鍛えることでの
メリットはたくさんあるんです！！！

姿勢のゆがみや、お腹やお尻など体形の崩れ、
尿モレなど・・・これらの様々な悩み、
骨盤底筋を鍛えて、
一緒に改善していきましょう！！！

（約60分）

初回体験レッスン→ ￥1,000

開催場所；中山台会館　兵庫県宝塚市中山桜台2-2-6
（宝塚市役所中山台サービスステーション横の建物です）
ご予約方法；裏面を参照下さいませ