

# 骨盤底筋体操 集団教室

毎月 第1・3土曜日 に開催中!!

	11月	12月	1月	2月	3月	未定
第1土曜日	5	3	7	4	4	
第3土曜日	19	17	21	18	18	

時間: 15:00~16:00 (14:45 開場)

料金: 1,100 円(税込) ※当日前払いとなります

持ち物: マスク、タオル、飲み物、動きやすい服装

骨盤底筋を意識した全身運動は、様々な効果が期待できます。

少人数で開催しているののでお気軽にご参加ください。

(事前申込制、お支払いは自費となります。)

尿もれ改善

姿勢改善

代謝up

便秘解消

リラックス

くびれ



【お申込み・お問い合わせ】

春日部中央総合病院 地域連携室 048-736-1303 まで

※体調・天候にてキャンセルの場合はご連絡頂けますと助かります