

骨盤底筋体操 教室

10月 1日 (土)

10月 15日 (土)

講師: 富樫 玲美 (リハビリテーション科)

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を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