

自分の体の声を聞き
考えながら整える
エクササイズ

ピラティス

産後の骨盤
引き締め

生理痛
改善

骨盤底筋群を鍛えて
尿モレ防止

肥満解消

快眠・
リラクゼーション

便秘・肌荒れ
解消

場 所：あおい産婦人科1Fホール 料 金：¥800

日 時：毎週木曜日（要予約）※詳しくは診療時間内に受付にてご確認ください。

担当講師：PFT 認定ピラティスベーシックコーチ 宇野 恵子

対 象 者：年齢に関係なくご参加いただけます。

なお、産前の方のご参加はいただけません。産後に、骨盤引き締め等にご参加ください。

ご質問やお申し込みは、受付にて承ります