



StretchPole®

特別講座

骨盤底筋レッスン

骨盤を支えるインナーマッスルを刺激して辛い腰痛や生理痛の緩和や腸内の蠕動運動を活発にして便秘の改善効果も期待できます。

これらの症状の緩和にも役立つことはもちろんですが、インナーマッスルを鍛えるエクササイズになりますのでお腹周りや下半身のダイエットにも役立ちます。妊娠後や帝王切開、加齢などでこの筋肉が衰えてしまった場合や妊娠したいと思った時にもこの周辺を鍛えるエクササイズで妊活効果も期待できます♪

開催日時：2015年 10月 19日(月) 19:00~20:00 1時間

開催場所：対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座内スタジオ

☆銀座トレシャビル7F 有楽町線「銀座一丁目」駅8番出口あがって目の前

講師：岡橋 優子先生 (有)アスカ 代表取締役
早稲田大学スポーツ科学部非常勤講師



参加費：1,000円 (ご自身のポール持参の方)
ポールレンタル代 500円

服装：軽めの運動(ストレッチ)ができる服装でお越し下さい。

* * * * *
* 骨盤底筋群を鍛えて *
* 姿勢キレイ、お腹スッキリ *
* ストレッチポールひめトレ *
* * * * *



～ お申込み & お問い合わせ ～
TEL 03-3535-2995 担当 宇佐見 紀子