

最近のギアを駆使して

骨盤底のカリスマ岡橋優子トレーナーの
当院限定セミパーソナルレッスン

骨盤から全身の アンチエイジング

このような方にオススメ！

- ✓セキやクシャミでトイレが気になる
- ✓姿勢が悪く猫背やO脚である
- ✓下腹部がポッコリ出ている
- ✓便秘や手足の冷えに悩んでいる
- ✓骨盤が横に広がっていたり、肩や腰に左右差がある

どれか1つでも当てはまる場合、骨盤や骨盤底のゆるみやゆがみがある可能性が！
PFProp® を使った「骨盤底筋リセットエクササイズ」と「お悩み別コアトレ」でゆがみ、ゆるみを改善し、理想のボディラインを手に入れましょう。



岡橋優子トレーナー

日本コアコンディショニング協会
スーパーバイザー、早稲田大学スポーツ科学科非常勤講師骨盤底筋など体幹のエキスパート、楽しくわかりやすい指導は全国にファンがいる

【開催内容&スケジュール】

PFProp®を使って骨盤底筋を鍛え、内臓を正しい位置に戻し、骨盤のゆがみもリセットしていきます。

日	前半クラス	後半クラス
3/2(火)	15:00~16:00	16:00~17:00
3/16(火)	15:00~16:00	16:00~17:00
4/6(火)	15:00~16:00	16:00~17:00
4/20(火)	15:00~16:00	16:00~17:00
5/11(火)	15:00~16:00	16:00~17:00
5/25(火)	15:00~16:00	16:00~17:00

セミパーソナル40分 2名(先着順)

- ※スカートをさげ、動きやすいお召しものをご参加ください。
- ※水分補給の飲料をご持参ください。
- ※レッスンの5分前にはお着替えをすませてお待ちください。
- ※キャンセルや変更は3営業日前までにご連絡ください。

【レッスン費】すべて税込

3回チケット 19,800円

1回チケット 7,150円

チケット有効期限：ご購入から6ヶ月

◆PFProp® 3,960円

※PFProp®はレッスン内で無料レンタル可能です。

【お申込は】

 **LifeClinic**
対馬ルリ子 女性ライフクリニック 銀座



TEL : 03-3538-0270

10:00~17:30 (日曜・祝日を除く)

対馬 Dr. からのメッセージ

健康・若さ・快適の要(かなめ)
である骨盤底から全身を
鍛えましょう！



PFProp®とは

今回、すべてのレッスンで使用するPFProp®は、骨盤底筋エクササイズのために開発された医療系専用ツールです。骨盤底筋が大事なことを理解されている方は増えてきましたが、セルフではなかなか「うまく機能しているか」が自覚しにくいもの。この上に座って簡単なエクササイズを行うだけで、骨盤底筋のチカラを即実感いただけます。



PFProp®はストレッチボール®の正規製造販売元(LPN)の新製品です

