

回 覧

令和8年10月1日

10月25日

(日曜日)

／ キレイは、カラダの土台から。／

20代・30代から始めておきたいカラダケア

骨盤底筋 ケアセミナー

女性 の笑顔と健康を支える、大切な筋肉。

骨盤底筋って
どこ？

どんなふうに
働くの？

弱くなると
どうなっちゃうの？

骨盤底筋群は体の奥だからこそ
どこにあって、どのように動くかをイメージできると
いつもの骨盤底筋ケアのレッスンの内容がピンときて
体の使い方が変わってきますよ。
ご参加をお待ちしています。

申込開始 10月6日(火)～

📅 日時

10月25日(日)

10:00～ 1限目 座学

11:00～ 2限目 実技

※ 各 45 分の予定です。

📍 場所

岩手町スポーツ文化センター
森のアリーナ

👥 定員

20 名 (先着順)

📎 持ち物

フェイスタオル 1枚

セミナー内容

- ✓ 骨盤底筋の解剖学と役割
- ✓ 弱くなる原因と影響
- ✓ 日常生活で気をつけたいこと
- ✓ 骨盤底筋を整えるエクササイズ体験

参加費 2,000円 (資料代込み)

申込み先 岩手町体育協会スポーツクラブ ☎ 0195-62-4835

主催：合同会社Lifart 後援：岩手町体育協会スポーツクラブ

