

姫トレ教室 のご案内

骨盤底筋についての
お話とチェック・トレーニング

毎月第1週・第3週の木曜日
13時30分～13時50分（20分）各1名
初回500円・以降1,000円/回

くしゃみや咳、運動中やジャンプなどで、あ！というご経験はありませんか？

尿もれに悩んでいるのに、なかなか人には相談しにくい、病院に行くのも気が進まない・・・と、困っておられる方は多いんです。そんな方にオススメのマンツーマンの教室です。

尿もれは、骨盤底筋という筋肉が出産や加齢に伴い弱くなって起こる身近な症状の一つです。正しく対処することでその症状を予防・改善することができます。

そんな骨盤底筋について知り、ご自身の骨盤底筋の働きを確認し、一緒にトレーニングしてみませんか？

お申込・お問合せは2階リハビリ室受付まで
志田整形外科リウマチ科