

プログラム名

# 骨盤底筋体操

毎月 第三 金曜日

実施日・時間

15:00~15:40

利用できる人数

感染症 予防のため、**先着10名まで**

利用料金

**参加 無料**

講師名

(プロフィール)

**包括職員**

プログラムの内容

## 《女性限定プログラム》

女性にとって重要なインナーマッスル「骨盤底筋(群)」を鍛える事で、姿勢やお腹のたるみ、尿漏れなどを防止する体操です。