

女性のためのからだケア教室

骨盤底筋体操

ビギナー
の方向け 5/7 (土) 19 (木)

リピーター
の方向け 4/23 (土) 28 (木) 30 (土)

5/12 (木) 21 (土) 26 (木)

定員4名

姿勢を
改善したい!

時間 11:00 ~ 12:00 (10:45 開場)

料金 1100円 (税込) ※当日前払い

持ちもの タオル、飲み物 ※動きやすい格好でお越しください

実施場所 R棟1階耳鼻咽喉科横 会議室

心身とも
リフレッシュ
したい!

便秘を
解消したい!

尿漏れを
改善したい!

骨盤底筋群を強化することで、様々な効果が期待できます。
感染予防をしたうえで、3密を避けるため定員4名で実施します。
是非ご参加ください。

申し込み・お問い合わせ

● ホームページ予約フォーム



● 電話でのお問い合わせ

080-4739-2777

(担当: 理学療法士 杉山春美)



総合東京病院リハビリテーション科
〒165-8906 中野区江古田 3-15-2