

# 蒲生体育館「骨盤底筋エクササイズ教室」



骨盤底筋とは、体の中心を支えるインナーマッスルの一つです。

椅子に座ったり立位など、からだに無理のない範囲で筋トレやストレッチを楽しく行ないます。鍛えることで尿漏れや便秘の予防・改善をすることができます。

教室名	内容(曜日・時間・講師・開催日)				受講料
秋期 骨盤底筋エクササイズ教室	木曜日	10:00~11:30	今若公美	定員10名程度	5,400円
	開催日: 11/20・11/27・12/4・12/11・12/18・12/25				
冬期 骨盤底筋エクササイズ教室	木曜日	10:00~11:30	今若公美	定員10名程度	5,400円
	開催日: 1/15・1/22・1/29・2/5・2/19・3/5				

開催場所 東近江市蒲生体育館会議室

主催  公益財団法人 東近江市地域振興事業団

※受講者が6名以下の場合は、中止になる可能性があります。

申込要領 チラシの裏面申込書に必要事項を記入の上、蒲生体育館受付へ受講料を添えてお申し込みください。

申込受付 秋期骨盤底筋エクササイズ教室 10/20～ 受付開始

冬期骨盤底筋エクササイズ教室 12/15～ 受付開始

※定員になり次第締め切ります。

※受付時間は9:00から21:00まで。毎週火曜日は休館日のため受付できません。

お問合せ先

東近江市蒲生体育館 NTT 0748-55-2920 IP 050-5801-2920