

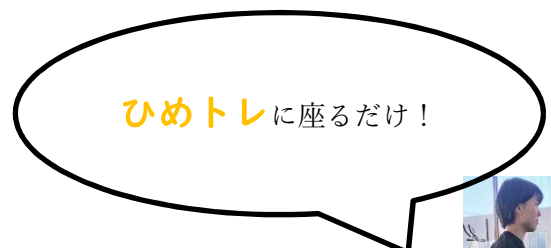
美ボディー・美姿勢・健康維持のために！！

ひめトレセミナー



日時：4月15日（月）
14：00～14：40（40分）
場所：上田整形外科クリニック
1階リハビリ室
定員：12名
料金：500円
服装：締め付けの少ない服装で
お越しください
持ち物：特に必要ありません

出産や加齢により、「**骨盤底筋群**」
というものが緩んできてしまいます。
最近お腹がぽっこりしてきたという方、
骨盤底筋群が弱っているのかも！
また、女性に多い将来的な悩みにつながってくることも…
そんな疑問を解決し、美しい姿勢作りをしていきましょう！



*妊娠中の方や生理中の方は実技の特性上ご遠慮いただいております。
万が一お申込みいただき、当日生理になってしまった方は
ひめトレの実技は見学とさせていただきますのでご了承ください。

上田整形外科クリニック
パーソナルコンディショニングセンター
〒386-0018 上田市常田2丁目15-16
お申込み・お問い合わせは
下記の電話番号までご連絡ください

☎ 0268-75-7528



担当：井澤 美咲