

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

骨盤底筋トレーニングピラティス/ローラーピラティス



@WATASHI\_PILATES

Instagram



LINEアカウント



骨盤底筋トレーニングすることにより

- ・腹部の引き締め
- ・尿漏れや便秘の解消
- ・産後の筋肉へのダメージ回復
- ・ホルモンバランスの安定
- ・冷え性の改善

などが期待できます。

少人数制で、丁寧に身体を見ながら指導します。

ローラーを使い、筋膜リリースやストレッチを行います。

ローラーを使用することで、体幹を鍛えるだけでなく、自分の身体の癖を知ることができます。

お家でできる簡単なセルフメンテナンスもお伝えしています。

ケガのしにくい体づくりをしていきましょう！どなたでも参加できるクラスです。

1人が約は1から5

骨盤底筋トレーニングピラティス  
9時25分～10時15分ローラーピラティス  
10時30分～11時30分

- ①お名前(産後の方はお子様の月齢)
  - ②参加希望日
  - ③ご連絡先
- 以上を明記の上、  
LINEアカウントよりお申し込みください

活動場所

和室2・和室3・第1セミナールーム・第5セミナールーム

活動日時

水曜日(たまに金曜日)  
※詳しくは、館内ラックのチラシ・Instagramをご覧ください

会員数

2～6名(部屋の大きさにより、変動あり)

会員要件

骨盤底筋トレーニングピラティス：産後2か月～  
ローラーピラティス：どなたでも(産後6か月～)  
※ローラーピラティスは骨粗しょう症と診断された方は参加できません

会費

骨盤底筋トレーニングピラティス：1500円(1レッスン)  
ローラーピラティス：2000円(1レッスン)

お問い合わせ

担当者名：

金子あすか

電話番号：09098579534