

令和5年度

「つくばみらい市立コミュニティセンター講座」受講生募集

みらい平

# 骨盤底筋トレーニングヨガ 12月

★代謝が上がる！痩せる！姿勢が良くなる！O脚の改善・尿もれ軽減★

メディア等でおなじみ 産婦人科専門医 高尾美穂先生が考案したオリジナルトレーニング法です。骨盤底筋は超重要なインナーマッスルですが、直接鍛えるのは難しい筋肉です。

周りの筋肉からアプローチしましょう！ 効果が期待出来るかも♪

※骨盤の仕組みや 内科系の健康を学びます♪ 男性の方歓迎！

☆講師 伊藤 ゆい子

①12月8日(金) ②12月22日(金)

各回 19:00~20:00

☆会場 みらい平コミュニティセンター 研修室1・2

☆対象 興味のある方 どなたでもOK

※中学生以下は保護者同伴参加

☆受講料 各回 500円

☆定員 各回 10名

🌸「骨盤底筋トレーニングヨガ指導」の資格を持った  
インストラクターが 楽しく丁寧に進めていきます🌸

## 【申込み方法】

みらい平・各講座開催コミュニティセンター事務室にて受付します。

申込み用紙に必要事項を記入し、窓口へ提出してください。

申込み用紙は講座開催コミュニティセンター事務室にあります。

※定員になり次第締め切ります

定員に満たない場合、休講となる事がありますので、ご了承くださいませ。

## 【コミュニティセンター所在地】 ◇みらい平コミュニティセンター

supported by 成島建設: つくばみらい市紫峰ヶ丘 4-4-1 ☎0297-38-7240

◇谷井田コミュニティセンター: つくばみらい市谷井田 1960 ☎0297-57-8551

◇小絹コミュニティセンター: つくばみらい市小絹 848 ☎0297-52-0789

◇板橋コミュニティセンター: つくばみらい市板橋 2675-1 ☎0297-58-9797