



こんなお悩みはありませんか？

- ✓ 尿漏れ、頻尿
- ✓ 骨盤臓器脱
- ✓ 産後の尿もれ
- ✓ 姿勢に自信がない

# 骨盤底筋体操 体験教室

11月27日(水)  
13:00～13:30

テーマ：肛門括約筋を大活躍させましょう！  
～ お尻をしっかりと締める練習 ～

場所：周東クリニック待合

**対象者**

骨盤底筋体操に興味のある方  
年齢は問いません

講師：プロトレーナー

(パーソナルトレーニング アルティメイトアクシスより招聘)

費用：無料

※動きやすい服装でお越しください

申し込み：当院受付またはお電話027-280-5550

先着15名までとさせていただきます