

骨盤底筋群を鍛える運動をするクラスです♪

担当講師 千葉 絵美先生

毎月第3月曜日
13時～
※7, 9月のみ
第2月曜日

動きやすい服装
お飲み物・汗ふきタオル
ご持参ください♪

出産経験のある方
ならどなたでも
参加OK!
お子様連れOK!



骨盤ケアクラス

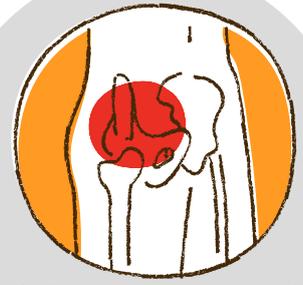
トレーニングでその不調改善しましょう！！



実は尿漏れが気になる



腰痛、恥骨痛、尾骨痛等

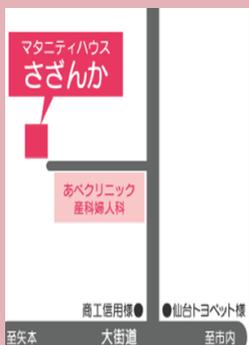


何かが出てきている気がする
産後ぽっこりお腹がなおらない

場所 さざんか
あべクリニック産科婦人科

料金 1300円 他院出産の方 1800円

ご予約 病院ホームページ教室予約からご予約
又はLINE、Instagram DMにてご予約



LINE



Instagram



骨盤底筋群(ペリネ)とは恥骨や、座骨、尾骨など色々な骨を支えている筋肉で、膀胱や直腸・子宮などを正しい位置に戻す働きがあります♪

お産や運動不足などで骨盤底筋群が緩んだり傷ついたりすると尿もれや頻尿、子宮脱などあらゆるトラブルが起きます。

トラブルの予防には骨盤底筋群を鍛えることが重要です。からだクラスではペリネにアプローチする運動を取り入れています♪

無理なくできる運動をとりにいれており楽しみながらペリネを鍛えることができるクラスです♪