

あなたの

骨盤底筋 腰痛予防ケア

大丈夫？！



骨盤底筋とは...恥骨から
尾骨までの間にハニモック状に
広がってるコア筋群の1つ

腰痛でお悩みの皆さん！！

コア筋群の1つ『骨盤底筋』は
使えてますか？腰痛の予防だけで
はなく私達の身体にとって非常に
大きな役割を担ってる筋群だと
ご存知でしたか？！

今回は『骨盤底筋』を活性化する
セルフケアをご案内します。

尿もれでお悩みの方や呼吸が浅く
眠りが浅い方などなど。。。

ご自身の骨盤底筋をしっかり
感じてみませんか？

担当：青木恭子

2025年 12月18日（木）

・ 日時 9:30～10:30/11:30～12:30

各時間帯のレッスン内容は同様です

・ 参加費 2,200円(税込)

・ 場所 スタジオコア前フリースペース

・ 定員 各6名

・ 予約方法 お申し込みはWEBとなります

※WEBサービス → イベント → イベント予約 →
ご同意事項確認 → 講座コード入力せずに「次へ」
→ イベント名を選択して申し込み

・ お支払い方法 予約時クレジットカードでの
WEB 決済となります

・ 予約開始
日時 12月 4日（木）12:00～

◎ エクササイズ
動画撮影
レジメ特典付き