

体の内側から素敵女子♥をめざす

# 女子力UP講座 参加者募集

どんなことをするの？

- ①リンパストレッチ・・・疲労回復、ダイエットにすぐに効く！リンパの流れを活性化させ、体内に溜まった不要な老廃物などを排出して免疫力を高めます！
- ②骨盤底筋群を鍛える・・・聞きなれない「骨盤底筋」という言葉。体の奥にあるインナーマッスルで骨盤の底で膀胱や子宮、直腸などが下がらないように支えている筋肉群の事。女性にとって骨盤底筋はとっても重要な筋肉なんです！この筋肉がゆるむとポッコリお腹の原因や尿失禁（尿漏れ）の原因にもなります。ゆるみやすい筋肉なので意識して鍛えれば魅力的な女性になること間違いなし。

日にち：5月17日（土）①リンパストレッチ  
24日（土）②骨盤底筋群体操

時間：AM10:30～11:30

場所：滑川交流センター 交流室

対象者：女性限定（年齢制限なし）

指導者：Yoshie先生（健康運動指導士）

持ち物：動きやすい服装（ジーンズ不可）・タオル・飲み物

会費：1,000円



**定員20名!**

## 申し込み

5月1日（木）午後1時から電話にてお申し込みください。  
定員になり次第、締め切らせていただきます。

お問い合わせ・お申し込み：滑川ファミリースポーツクラブ  
050-8012-4788（平日13:00～17:00）