



2025 年度 健康セミナー

昨年大好評！
聞いておくと
役に立ちます

骨盤周りのセルフケア

骨盤は女性のこころとからだを健やかに保つための要です。大切な内臓を守り、骨格の礎となる骨盤とその周りにアプローチします。腹圧性尿失禁の予防改善に役立つエクササイズも紹介します。お話を交えながら椅子に座った状態で、ゆっくりとからだ全体をほぐしていきます。自分のペースで、安心してご参加いただけます。

日時： **5月24日(土)13:00～14:15** *開場 12:40 より

場所： 東京YWCA会館 カフマンホール

定員： 16 歳以上の女性 30 名

講師： 藤田 麻里氏(女性のためのフィットネス及びアクアセラピー・ナショナルトレーナー)

参加方法： ご予約ください。

予約開始： 4 月 26 日(土)より(電話可) *キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。

参加費： 当日地下 1 階フロントにてお支払いください。

■サポートコースメンバー 無料 ■フリーコースメンバー ¥660

■スクール受講者・一般 ¥1,320

服装： 運動着でご参加ください。(運動靴は不要)

持ち物： 空のペットボトルを 1 本お持ちください。



公益財団法人東京YWCA 女性の健康事業部
〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 1-8-11
[Tel:03-3219-2565](tel:03-3219-2565) (YWCAフィットネスワオ)