

10月  
新講座

女性限定

女性に  
嬉しい  
体づくり

# 骨盤底筋群 トレーニング

不定愁訴を改善・血流を  
促進して代謝アップ

骨盤の歪みを整え  
正しい姿勢の獲得



柘植 美沙子(つげみさこ)

愛知県瀬戸市出身。接骨院にて運動指導を学ぶ。名古屋市のスポーツセンターにて経験を積み健康運動指導士を取得。企業における体力測定&健康指導や、自治体主催介護予防教室にてアドバイザーを務める。スポーツドクター開発の健康法「ポールウォーキングアドバンスコーチ」としても幅広く活動中。

骨盤の下で体を支えている

「骨盤底筋群」が衰えると骨盤が歪み、内臓が下に落ちます。その結果ぽっこりお腹になってしまったり、姿勢が崩れることで腰や膝などに通常以上の負担がかかってしまいます。この講座では専用トレーニングツールを活用することで「骨盤底筋群」と「体幹部」を鍛えます。年齢と共に低下しやすい大きな筋肉を同時に鍛え、更年期による体の変化や尿もれなどのトラブル改善を一緒に行いましょう。

いつまでも若々しく綺麗な姿でいることのできる体づくりをサポートさせていただきます。

《10月から始まる3ヵ月講座》



【講師】 ACE フィットネストレーナー 柘植 美沙子

【開講日】 第2・4水曜日

(2021年10/13、27、11/10、24、12/8、22)

①14:00~15:15 ②15:30~16:45

【受講料】 3ヵ月(6回)分 14,190円(税込)

【持ち物】 運動ができる服装、タオル、飲料水

ヨガマットまたはバスタオルなど床に敷くもの

(必要な方は除菌シート)

※初回教室にて骨盤底筋群トレーニングツール「PELEDY」

2000円(税込)をご購入ください

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
- ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ  
初めてご入会される方は、  
別途登録料550円(税込)が必要です。

55周年  
記念キャンペーン  
新規入会の方全員に

550ポイント  
プレゼント

12月まで  
実施中



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)