

尿漏れが…

PMSが…

更年期症状が…

こころとからだ に向き合い
自分らしさを大切に…

各レッスン
3組限定

女性医師監修

Yuko先生による女性のためのヨガ

骨盤底筋ヨガ

尿漏れ予防

産後のダメージ回復 など

ホルモン

バランスヨガ

自律神経のバランス調整

更年期症状の緩和 など

開催日時：第1・3土曜日 15:15-16:00

※隔月で骨盤底筋ヨガとホルモンバランスヨガになります

※開催日時は変更となる場合があります

決定次第連絡いたします

※ヨガマットはご持参or貸し出し

※着替えや水分など必要なものをご持参ください

※先着順に受け付けさせていただきますのでご希望の日程での
ご案内ができない場合がありますがご了承ください

※15時より受付します

参加費：初回 ¥3500 2回目以降 ¥4000

ひとみウィメンズクリニックにて開催

ご予約はお電話もしくは

申し込みフォームから⇒



講師：Yuko

保有資格：シニアヨガ/RYT200

医療事務/一般旅行業務取扱責任者

