

ムリなく自分のペースで動けます！しばらく運動していない方や初心者の方も安心して

ご参加ください。

# ひめトレ

ずっと  
健康でいたい

骨盤の  
歪み

ウエスト  
下半身太り

女性特有の  
お悩み  
(尿漏れなど)

この講座は  
託児付き  
です

※お預かりできる人数には  
限りがあります

7月1日(月)・22日(月)  
10時～11時30分

会場

サンウェルぬまづ 4F 多目的ホール

対象

【女性限定】全2回参加できる方  
※医師から運動の制限をされていない方

定員

20名 (先着順)

参加費

無料

持ち物

タオル、飲み物

服装

動きやすい服(薄手のズボン)  
運動靴

申込

6/10 (月) 10時よりお電話にて

ぽっこり  
おなか

巻き肩  
猫背

巻き爪  
外反母趾

講師

こじま ゆみ  
小島 由美

(からだづくりインストラクター)



問 申  
合 せ  
せ 込

サンウェルぬまづ

沼津市日の出町1-15

☎055-922-2020



サンウェルHP