

# 骨盤底筋エクササイズ

@オリーブ母子相談室

こんな症状にお困りではありませんか？

**腰痛 肩こり 便秘 子宮下垂感 尿漏れ**

妊娠中の方や産後の方も参加できます

※妊娠20週以降でトラブルのない方

※産後1か月検診後で異常のない方

赤ちゃんと一緒に  
参加OK!!

フランス生まれのエクササイズ

## ガスケ・アプローチ

でケアしませんか？

※ガスケアプローチとは...

フランスの女性医師が提唱した、姿勢と呼吸を整え、骨盤底への圧力とその圧力が原因で起こる有害作用を最小限にするためのエクササイズです

参加費：3000円

(当日キャンセルの場合キャンセル料を頂戴いたします)

時間：午前開催：10時～11時30分

午後開催：13時～14時30分

持ち物：バスタオル1本



インストラクター

**小林 友香子** (こばやし ゆかこ)

1984年生まれ、3児の母

2007年理学療法士免許取得、総合病院に勤務

現在はフリーランスとして活動中

お申込み・お問い合わせ

mail: yukako.k.1015@gmail.com