

女性のための 骨盤底筋トレーニング 教室のおしらせ

月 火 水 金 13:00～ 土 9:00～

※ひとりにつき30～45分。完全予約制。



骨盤底筋トレーニングって…？

尿失禁治療・骨盤臓器脱の予防に

骨盤内臓器を支える筋肉をきたえなおします。
咳やくしゃみで尿が漏れる方、骨盤臓器がさがっている気がする方にぜひおすすめしたいトレーニングです。

教室で何をするの？

看護師がていねいに指導します

医師の指示のもと、専門看護師がマンツーマンで指導します。
骨盤底筋の働きからトレーニングの方法まで、じっくり学びます。

※自費診療になります。1回3,000円（税別）です。



MASUE CLINIC

ますえクリニック
泌尿器科・女性泌尿器科

予約・お問い合わせ：0584-75-0022