

スポーツ・健康学部

22-D-04

骨盤底筋 トレーニングヨガ

松本 香織



尿もれ、頻尿、ぽっこり下腹、むくみ…

骨盤底筋が衰えているかも。

この骨盤底筋を意識的に動かす事が重要！

日常生活でもこっそりと鍛えて、

美と健康を底上げしましょう！