



トコちゃんベルト
アドバイザーが教える

骨盤ケア教室

内 容

- ・正しい骨盤支持について (トコベル・さらし等)
- ・骨盤ケアとは ・骨盤体操 ・症状に合わせた体操

妊娠中のマイナートラブルを改善したり、
トコちゃんベルト・骨盤ベルトを正しく着用できるようになります。

開催日時

月1回 (第3金曜日) 10:30~12:00

対 象

妊娠中で健診にて異常を指摘されていない妊婦さん
(週数は何週でも参加できます)

費 用

400円(税込) ベルフレンドクラブ会員価格
※ベルフレンドクラブ会員ではない方は、800円(税込)となります。
ベルフレンドクラブについては受付にお問い合わせください。

持ち物

母子手帳、トコちゃんベルトまたはさらし
(巻きにくいためスカート、ワンピースでのご参加はご遠慮ください)

ご予約方法

お電話 (TEL:0566-76-8311) または、受付にお声がけください

※予約制となります。人数制限がございますのでお早めにご予約ください。