

有料レッスン

ひめトレ

内側から
整えて
しなやかな
カラダへ

キレイも健康も、骨盤底筋から。



姿勢改善



尿もれ予防



体幹強化

簡単・シンプルだから、初心者の方にもおすすめ!

開催日時

10/26月
12:45~13:30

定員



10名
(最小3名)

担当インストラクター

RIE

参加費
(1回)

会員様

550円(税込)

非会員様

1,100円(税込)

※非会員様が
その他施設利用の場合は
3,300円が必要です。

実は、
男性にも
おすすめです!

男性は外側の筋肉で体を支えがちで、体の深部にある
インナーマッスルが衰えていることが多いと言われています。

ひめトレスティックを使うと「座骨で座る」感覚が身に付き、
骨盤底筋を含め骨盤回りから体幹を整えられます。

身体を安定させ、動きをスムーズにするためのトレーニングとして、
ひめトレは男性にもおすすめです!



お申し込みは
フロントにて



054-655-8333

皆さまのご参加を
お待ちしております!