

有料レッスン

ひめトレ

キレイも健康も、骨盤底筋から。

使用するポールは
こちら！



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！

担当インストラクター

RIE

開催日時

9/14 (月)

9/28 (月)

🕒 14:45~15:30

参加費 (1回)

会 員

550円

非会員

1,100円 (税込)

※非会員の場合、その他施設利用の場合 3,300円

定 員

👤 10名

最小 3名

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！



申し込みはフロントにて



054-655-8333