

今話題の

(体幹)

ひめトレ&コアトレーニング

ポッコリ
お腹...
尿モレ...
姿勢... 肩こり...



骨盤底筋を鍛える

「ひめトレ」 で改善



【講師】宇野里加 (ひめトレインストラクター)

ひめトレ

ひめトレ・ストレッチポールを使い、
ふだん意識しない骨盤底筋を鍛える
シンプルな今話題のエクササイズです。

- ★ 1回わずか5分で、ウエストがなんと5cmマイナス !!!
- ★ 肩こり・腰痛・冷え・尿トラブルが改善
- ★ ダイエット効果

ひめトレ・ストレッチポール



個人差
あります...

女性誌an'anでも注目!



気になる方!

5~6月期間限定

¥500で体験
できます!

第2・4 (土曜日)

13:30~14:30

【1ヶ月受講料】3,080円 (税込)

※講座2回分、会員維持費)

【場所】 中間市通谷1-36-3 ウィンパ-ケルズ内 (2F研修室)

【服装】 動きやすいもの



【お申込・お問い合わせ】

毎日文化センター

中間市蓮花寺1-2-1

(クリエートビル3F)

☎ 093 - 245 - 4242