

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



女性誌an'anでも注目!

先着15名様限定

体験会 4/23(土)

¥500

13:30~14:30

【場所】 中間市通谷1-36-3 ウェルシアビルズ内 (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 クリエイトビル3F)

093 - 245 - 4242

FAX 093-245-4245

※お申込は、お電話か、下記必要事項に記入の上FAXを送信してください。

お名前	
住所	
電話番号	

