

# 骨盤底筋エクササイズ

★期待できる効果★

【尿モレ予防・改善、便秘解消、冷え性の緩和、お腹まわりスッキリ】他

～ 2部構成のエクササイズです ～

## ひめトレ®エクササイズ

ストレッチポール®ひめトレを使って骨盤底筋を意識しやすい状態にしトレーニングしていきます。骨盤底と腹部の筋肉の連動でウエストサイズの変化や体幹の安定を即実感できます！



## 骨盤ネジ締め®エクササイズ



骨盤底にトメを作り、中身空洞を埋めていく動作で余分な脂肪は粗削り、身体各部を引き締めていきます。激しい動きはないのですが、体はしっかり温まります。

♪いくつになっても、しなやかで心地よい体作りを、

ぜひ一緒に楽しんでみませんか♪

開講日 毎週水曜日 10:15～11:30

定員 20名

持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、水分補給の飲み物、ストレッチポール®ひめトレ（貸出あります）

講師 佐藤 佐都美

JCCA 認定 ひめトレ®インストラクター

骨盤ネジ締め®ボディメイク EX インストラクター