



知っておきたい骨盤底筋セミナー & 骨盤底筋レッスンひめトレ体験♪

なかなか聞けない最新の骨盤底筋のお話を、
健康運動指導士・健康自立指導士の石崎依子先生に
お話いただき、骨盤底筋レッスンをしていただきます☺

☆姿勢改善 ☆メリハリボディ

☆運動パフォーマンスの向上

☆尿もれ予防などにも期待できます。

☆将来オムツにはなりたくない！という方もどうぞ。

男性・女性、アスリート、高齢者、産後ママとどんな方にも実感していただけるエクササイズです。

是非、お友達も一緒にご参加ください♪

今や骨盤底は女性だけの問題ではなく、男性も知っておいた方が良い事があります。

骨盤底筋群への感覚入力ツール

【ストレッチポールひめトレ®】を使い シンプルな基本エクササイズ【ひめトレファイブ】も体験できます♪



開催日：2023年3月12日(火)

時間：15:20~16:20(60分)

場所：味舌体育館「研修室(2階)」

定員：20名

※最小遂行人数8名

受講料：1,760円

(セミナー料1,500円+ツールレンタル100円+消費税160円)



沢山のご参加お待ちしております

お問合せ・お申込みは、味舌体育館内SSKスクール事務局まで。

tel 06-7507-2746

お気軽にお問い合わせください