

毎月開催！

骨盤底筋エクササイズで女性特有の悩みをサポートする 女性のためのひめトレエクササイズ

開催日: 2025年 11月20日(木) 19:00~20:00

場 所: 多目的ルーム

定 員: 8名※一般枠2名・会員枠6名

参加費(1日): 一般1,100円(税込)

催行人数: 3名~

受付締切: 11月18日(火)まで



- ☑便秘・排尿等のコントロール
- ☑お腹周りの引き締め
- ☑女性ならではの悩み改善
- ☑猫背・むくみ改善



レッスン担当 辻です。
お悩みに沿ったエクササイズをご提供します！呼吸を主に行っていきますので、どなたでも簡単にできます



エクササイズ例

