

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:2026年 1月31日(土) 15:30~16:30

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)
クラブ会員 550円(税込)

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

催行人数:3名~

受付締切:1月29日(木)まで



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！呼吸を中心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