

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 2月19日(木) 18:30~19:30



- ☑ 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

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)

催行人数:3名~

受付締切:2月17日(火)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！呼吸を主に行なっていきますので、どなたでも簡単にできます



エクササイズ例