

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 3月26日(木) 17:40~18:40

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: 3月24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 社です。  
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

