

身体の不調を改善！『ひめトレ』 ～ひめトレを使って骨盤底筋群にアプローチ～

骨盤底筋群とは？

骨盤の底にある筋肉。

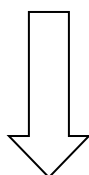
姿勢の安定化や、排尿・排便に重要な働きをしています。



骨盤底筋群が機能しないと？

- 骨盤のバランスが崩れやすい
- 姿勢が崩れやすい
- 運動パフォーマンス低下
- ポッコリお腹になりやすい
- 尿もれを起こしやすくなる

やっぱり必要
骨盤メンテナンス



ひめトレの出番です！

ひめトレで

- ☆姿勢を良くする
- ☆動きやすくする
- ☆尿もれ予防
- ☆スタイルアップ



座って簡単
エクササイズ



健やかでしなやかな、本来のカラダの底力を取り戻し、
ハッピーボディを手に入れましょう！

*実施日時など、詳細につきましては、月別プログラム予定表をご覧ください。

- ◇実施場所 クアハウスかけゆ トレーニングルーム
- ◇定員 15名まで
- ◇参加費 無料 <ただし、別途施設利用料が必要です。>
- ◇時間 30分間

お問い合わせ・お申込み

上田市鹿教湯健康センタークアハウスかけゆ 電話 0268(44)2131