

男性・女性どなたでも参加OK

ひめトレ エクササイズ

★ぽっこりお腹シェイプ編 2 / 5 (火) 9:30~10:30

★機能改善編 姿勢の改善・スムーズな排泄 2 / 19 (火) 9:30~10:30

場所：2階 体操場 (ソニア階段を2階まで上がった右奥のお部屋です)

営業時間前の開始ですのでチェックインできません。動きやすい服装でお越しください

料金：ソニア会員

ひめトレポール購入済みの方 900円 (税込)

ひめトレポールをレンタルされる方 1200円 (税込)
※会員外の方はそれぞれプラス1000円 (税込)

定員：10名

ひめトレ
とは...

「ひめトレポール」という小さなポールを使って身体のインナーマッスルの一つ「骨盤底筋群」にスイッチを入れ身体の変化を感じていきます。椅子に座って行う簡単な体操ですので、膝や腰が痛い方にも無理なく行っていただけます。

骨盤底筋群…骨盤の下にあるハンモックのような筋肉で姿勢の安定、骨盤の安定、スムーズな排泄をサポートしています

今までの参加された方のお声

- ☆お腹周りがスッキリした
- ☆腕が楽に挙がるようになった
- ☆足が軽く感じて楽に歩けるようになった
- ☆立位の前屈で床に手がつくようになった
- ☆立ちしゃがみが楽になった
- ☆トイレに行く回数が減った
- ☆トイレをがまんできるようになった

などなど

※個人の感想で効果を証明するものではありません

担当インストラクター

井上 明美

