

**ぽっこりお腹、尿漏れ、姿勢不良が気になる方へ！**  
**ソコを鍛えれば元気にキレイになれる！**

## **ひめトレ～骨盤底筋エクササイズ**



カラダを底から支えている骨盤底筋を引き上げ、本来の機能を取り戻していく簡単エクササイズ、『ひめトレ』レッスンのご案内です。

ひめトレでは、普段意識することのない骨盤底筋群を鍛えていきます。実際にレッスンを体験した多くの方から、

「ウエストが引き締まった」

「ぽっこりお腹がシュッと引き上がった！」

「足が楽に上がる！」「姿勢がまっすぐになった！」

といった変化を体感していただいています。

エクササイズはとても簡単で、椅子や床に座った状態で行います。運動が苦手な方、体力に自信のない方でも無理なく取り組んでいただける内容となっています、どうぞ、お気軽にご参加ください。

◆ひめトレエクササイズ詳細については、ぜひ一度  
右のQRコードから閲覧できる専用サイトをご覧ください。

URLは以下になります。

<http://taijudiet.com/himelesson01/>



**★毎月一回、月曜日に開催！★ ※月曜祝日の場合、翌日に実施**

**◆開催日:2019年10月15日(火)、11月11日(月)、12月9日(月) ①13:00～**

**◆参加費:500円(ポールレンタル含む)**

**◆場所:赤羽乳腺クリニック セミナールーム**

**◆持ち物:動きやすい服装(ジーンズ、スカート不可)、バスタオル、靴下、飲み物、**

**◆お申込み方法◆**

LINE@⇒ID @uso3400w ひめトレ～骨盤底筋エクササイズ に友達登録して、参加者のお名前、希望時間をお知らせください。右記のQRコードより簡単に登録できます。

LINEをお持ちでない方は、08069187560にSMSにてお名前、希望時間をお知らせください。直接お電話にてご予約も受け付けています。



主催：ひめトレインストラクター 保坂真樹子