

## 2018年 身体コンディショニング☆夏☆

### 骨盤底筋と呼吸からのコンディショニング

ストレッチポールひめトレ®を使用して

自分の身体を感じ、姿勢改善や

動きやすい身体づくりを目指しましょう。

お腹周りが気になる。姿勢が気になる。

最近トイレが近い…。立っているのがつらい。

そんな貴方にお薦めのエクササイズです。

8月29日(水) 15時45分～16時30分



定員 15名(予約制 ジムカウンターにて受付中)

詳細に関しましては、担当:安田まで

お気軽にお問い合わせください。