



ひめトレ ベーシック

骨盤の悩みは、なかなか人に
いえないもの・・・
だからこそ、自分で自分の身
体をちゃんと知って、ケアす
ることが大切！

12 / 15
日曜日

時間 10:00～13:00  いきいき・のびのび健康づくり協会 

会場 **コンディショニングスタジオコア×コア**
広島県広島市中区十日市町2-7-18シティーパークSANKO2 4F

参加費 7,700円(再受講:1,925円)

講師 **尾陰 由美子**
いきいき・のびのび健康づくり協会 会長

新しく生まれ変わったひめトレの学び「骨盤底筋」のアプローチ=感覚入力を知ること、確実に身体の機能が変化する体験をしてみましょう。真の健康を手に入れるためのお手伝いをひめトレを通して行いましょう。情報だけでは、健康は得られません。まずは、体験を通して自分の身体で受け取ることが、本当に大切なのです。

ひめトレ®を使って、姿勢改善、骨盤に関する機能不全の改善、スタイルアップやパフォーマンスアップが行えます。また、このひめトレベーシックの3時間の講座を受講するとくひめトレファイブエクササイズ>の指導が行えるようになります。さらに学びを深めて、ストレッチポールひめトレ®の活用を知りたい方は、ひめトレアドバンスへ。そのためにもまずはひめトレベーシックを受講してください。

お問い合わせ

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会
TEL 072-253-1757 MAIL info@ikinobi.org

お申込み

URL https://jcca-net.com/seminar_search/view/13037

