

ひめトレBIR & ADV

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！



ひめトレBIR

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。

2020年1月12日(日) 10:00~13:00

【担当】梅本道代

【受講料】会員：7,700円

非会員：7,700円

再受講：1,925円

お申し込みはこちら→



ひめトレADV

解剖学をより深め、ひめトレエクサ
サイズのバリエーションを増やし、クラ
イアントに応じたプログラム作成でき
るようになるための2日間の学びです。

2020年1月12日(日) 14:00~20:00

13日(月・祝) 13:30~19:30

【担当】尾陰由美子

【受講料】会員：39,600円

非会員：49,500円

再受講：9,900円

お申し込みはこちら→



【開催場所】FRANKLIN METHOD STUDIO KARIYA
愛知県一ツ木町8丁目11-13

アクセス⇒<https://franklin-method-studio-kariya.business.site/>

【お問い合わせ】NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会

<https://www.ikinobi.org>

