

◇7月1日より始まる募集制教室のご案内◇

ひめトレエクササイズ

期間:7月1日~8月26日 (毎週金曜日 全8回)

※8/12はお休み

時間:12:10~13:00 (50分間)

料金:4,000円

定員:20名 (定員になり次第受付終了)

申込方法:6月3日(金)

電話 または 直接 総合体育館受付へ

江戸川区総合体育館 TEL(3653)7441



ひめトレって何?

ひめトレは柔らかいスポンジ状の道具です



※1F総合受付・2Fトレーニング室にて見本があります



基本の姿勢

イスにひめトレを縦に置きます

この上にお尻を乗せて座ります

ひめトレと呼ばれる道具を使い、座りながらまたは立ちながら軽い運動を行います

インナーマッスル(お腹の深部の筋肉)と呼ばれる筋肉に刺激をいれることのできる手軽な運動です

インナーマッスルに刺激が入ると...

・姿勢がキレイになる!

・尿漏れの改善!

・内臓機能の改善と活性化!

・ポッコリお腹の解消(体型改善)!

・運動効果のUP!

など、さまざまな変化を体感できます

上記の改善をしたい・運動不足や体力不足を感じる・スポーツの記録を伸ばしたい

などの方にオススメの運動です

江戸川区総合体育館

指定管理者:ミス/スターツグループ