

◇9月3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: 9月3日～10月29日(毎週金曜日・全8回)

* 10/22はお休みです

時間: 12:10～13:00(50分間)

料金: 4,080 円

定員: 20名(定員にない次第受付終了)

申込方法: 8月6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



イスにひめトレを縦に置きます



基本の姿勢



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/ノスターツ共同事業体