

◇6月末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:6月30日~7月28日(毎週金曜日・全5回)

時間:12:10~13:00(50分間)

料金:2,550円

定員:20名(定員になり次第受付終了)



申込方法:5月1日(月)10時より電話

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



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はいると...

・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/・スターツ共同事業体