

GUNZE
SPORTS

健都ウェルネススクール

定員
5名

ひめトレ

～しんどくない体幹トレーニング～



担当講師:竹原

[開催日] ▶▶▶ 9月2日(水)

[時間] ▶▶▶ 13:00～14:00

[参加費] ▶▶▶ 会員様 1,100円(税込)
非会員様 1,650円(税込)

体幹トレーニングって「しんどい…」「プルプルしそう…」
「筋肉痛になりそう…」というイメージを持っている人も多いはず。
簡単、楽々に行える体幹トレーニングです。

椅子に座ることが出来れば大丈夫！！
まずはお試しください。

骨盤底筋群が目覚めるとこんな効果が！

- 背骨がスッと伸びた美しい姿勢
- ウエストが引き締まり、ポッコリお腹改善
- 体幹が安定してラクに動けるようになる
- 歩幅が大きく筋肉を使ってしっかり歩ける身体に
- 尿漏れ予防、改善 etc…



StretchPole.



- ・開催日に関係なくいつでも予約・申込ができます！
- ・お申し込みは、フロントまでお越しください！
- ・お支払いは、開催日当日にお願い致します。

〒564-0018

大阪府吹田市岸部新町5番45号

ビエラ岸辺健都 5F

グンゼスポーツ 吹田健都

TEL:06-6836-7319