

健都ウェルネススクール

GUNZE
SPORTS

ひめトレ

定員
各3名

～しんどくない体幹トレーニング～



担当講師:竹原

- [開催日] ▶▶▶ 10月12日(水)
- [時間] ▶▶▶ 10:30～11:30 or
14:00～15:00
- [参加費] ▶▶▶ 会員様・非会員様共に
各1,100円
- [場所] ▶▶▶ パーソナルルーム

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!

- 背骨がスツ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…



- ・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、フロントもしくはお電話にて承ります!
- ・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
ピエラ岸辺健都 5F
グンゼスポーツ 吹田健都
TEL:06-6836-7319