

短期教室限定！

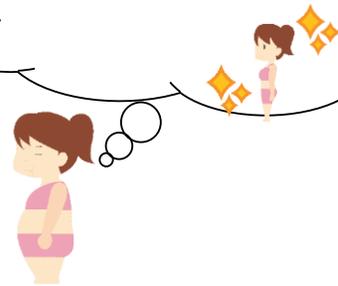
# 機能改善コース

女性の小さな悩みを解消します！

姿勢・身体のゆがみが気になる...



ぽっこりお腹をなんとかしたい...



女性は出産・子育てなどで骨盤やその周囲に「ゆるみ」や「ゆがみ」が生じやすく、加齢と共にその悩みは大きくなる方も多いです。

陸上では「ひめトレ」という「骨盤底筋群」に働きかけるトレーニングをおこないます！

「骨盤底筋群」の機能には

- 姿勢の安定化
  - 排尿・便、生殖・出産
  - 骨盤内の臓器を支える
- などがあります。

「ひめトレ」を行うことで、

- 姿勢の安定化
- 骨盤のバランスを整える・尿漏れの予防改善をする
- ぽっこりお腹を解消する

などの加齢とともに出てくる身体の悩みを解消します！

その他にも

整形外科に通っている方や運動したいがどうすればいいかわからない方にオススメです！

もちろん、水中運動も行っています！

水中での運動はメリットがたくさんあります！

「浮力」→膝や腰への負担を軽減することが可能！

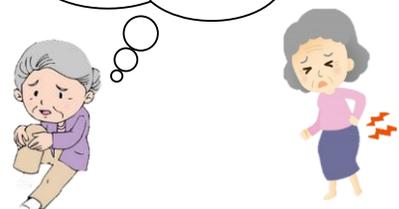
「抵抗」→無理のない自分のペースで運動できる！

「水圧」→自然な腹式呼吸ができる！

水の三大特性を活かして機能改善していきます！

ぜひ、1度体験してみてください！

腰痛・股関節痛・膝痛  
に悩んでいる...



## JSS八王子スイミングスクール

ご質問やお問い合わせも大歓迎です！お気軽にお電話下さい。

受付時間/10:30~19:30 TEL/042-666-7211 住所/八王子市狭間町1452-1

ホームページも是非ご覧下さい！ <http://www.jss-group.co.jp/>