

新プログラム始まります! 日常生活を快適に過ごしませんか?

機能改善体操

機能改善体操とは…

身体への負担や骨格の歪み、アンバランスになった筋肉を本来の自然な状態に戻し、整え、心身ともに健康を取り戻していくための体操です。



腰痛
改善

膝痛
改善

有資格者が
指導します

肩凝り
改善

不良姿勢
(猫背・反り腰等)
の改善

機能改善体操
6月無料
体験中!

6月体験後
7月入会の方は

事務
手数料

&

初月
月会費

無料!

ひめトレ体操

ひめトレ体操とは…

骨盤底筋群のトレーニングが
できる体操です。

有資格者が
指導します

姿勢
美人に!!
不良姿勢
(猫背・反り腰等)
の改善

ポッコリ
お腹スッキリ

お通じ、
尿漏れ改善



ひめトレストレッチボール
を使って体操します



体操
開催場所

場所 エスフォルタアリーナ八王子

月会費: **2,916**円(2,700円+税)

日時 (火)(金) 10:00~11:00 / (水) 10:30~11:30 ※プール 11:45~12:15(9月~)

※9月からスタートの水中レッスンは水曜日のみとなります。体操のみの参加もOKです。水曜日のみバス運行予定となっております。