

年齢に負けない 心とからだづくり

機能改善体操



&



ひめトレ体操

日常生活を快適に過ごしましょう

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。

新プログラム
が始まります!

機能改善体操

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。



ストレッチボール
を使って体操します

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



楽しく笑いながら
脳トレ

スムーズな
生活動作

姿勢改善で
若返り

健康寿命を伸ばし、
いつまでも自分の足で歩く生活



無料体験受付中!!

エスフォルタ
アリーナで実施



日時→ 火・金 10:00~11:00
水 10:30~11:30 フール 11:45~12:15 (8月~)

月会費2,916円 (2,700円+税)

