

# ストレッチポール



# ひめトレベーシック教室

ウエストの引締め・姿勢・骨盤の歪み・腹圧性尿失禁などが改善されるんです！

ひめトレポールに乗り、簡単なエクササイズを行うだけで、意識しづらい・鍛えづらかった骨盤底筋を鍛えることができます！

骨盤底筋は、カラダの内側を支える筋肉のひとつで、ひめトレポールに乗り骨盤底筋が引き上がると、連動してお腹の腹横筋や背中が多裂筋にも力が入り、お腹や背中が引き締まるため、美姿勢・美ボディの維持に役立ちます！

## ●骨盤底筋とは...

骨盤内の臓器を支え、排尿や排便、生殖にも関わる重要な筋肉のことです。

## ●骨盤底筋を鍛えると...

お腹や背中が引締る・排尿、排便が正常になる・生殖機能が正常になる  
内臓が正しい位置へ戻る・骨盤の歪みが改善される



- 受講コース：① ストレッチポールひめトレベーシック（40分）  
② ストレッチポールひめトレベーシック&自重トレーニング（60分）

- 受講日：① 隔週水曜日（AM：10時30分～11時10分）  
隔週金曜日（PM：15時40分～16時20分）  
② 隔週土曜日（AM：10時00分～11時00分）

※詳しくは裏面受講コースカレンダーをご覧ください。

- 受講料：① 1回300円 / ② 1回500円

- 対象：一般の方（生理中・妊娠中・骨粗鬆症・心疾患は除く。）

- 場所：滝川市スポーツセンター第1体育館会議室

- 定員：各コース10名

- 申込：各コース教室開始日の前日までにお申込ください。

○ センター窓口での申込（申込時に受講料を徴収いたします。）

○ お電話での申込（受講料は当日徴収いたします。）

☎ 0125-23-4617

※火曜日～土曜日 9時00分～17時00分（日・月・祝は休み）

- 指導者：JCCA ひめトレインストラクター



**効果：ウエストの引締め・姿勢改善・骨盤の歪み改善・腹圧性尿失禁・腰痛**