

# ★ひめトレ★

ひめトレインストラクターの Haruka です♪

4月より毎週水曜日 10時よりひめトレ DE 機能改善教室開講します♪

皆様お身体のゆがみは感じていませんか？

## ゆがみ動作check!

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> かばんを持つ手がいつも同じだ   | <input type="checkbox"/> 車の運転をよくする         |
| <input type="checkbox"/> 気が付いたら足を組んでいる    | <input type="checkbox"/> 和式トイレが苦手だ         |
| <input type="checkbox"/> ハイヒールをよく履く       | <input type="checkbox"/> 下腹だけがポッコリと出てきた    |
| <input type="checkbox"/> パソコン作業が多い        | <input type="checkbox"/> 人から猫背だと指摘されたことがある |
| <input type="checkbox"/> 首の振り向きやすさに左右差がある | <input type="checkbox"/> 靴の底の減りに左右の差がある    |

いくつありましたか？ 6つ以上あったら要注意。

ひめトレは、手のひらで持つことのできる小さなポール。  
女性が弱化しやすい骨盤底筋に着目したトレーニングができる優れたもの♪  
また身体の歪みの解消から、正しい姿勢を取り戻すこともできます。

骨盤底筋を鍛えることでこんな効果があります★

- ◆ お腹や背中が引き締まる
- ◆ 姿勢が整い、パフォーマンスが上がる
- ◆ 骨盤のゆがみが原因の腰痛が改善
- ◆ 排尿・排泄機能が改善
- ◆ 内臓が正しい位置に戻り、代謝がアップ



年齢関係なくどなたにでもご参加いただくことが可能です♪

少しでも気になる症状がありましたら、ぜひご参加ください★