

9/22  
THU

# ひめトレ活用法セミナー

ひめトレの感覚入力という最大の利点を活かしてピラティスや  
ヨガがよりスムーズに心地よく取り組めるようになります。  
骨盤底筋への感覚入力ができるひめトレだからこそその醍醐味を味わえる  
セミナー2本立て!!  
ひめトレの多様な使い方に目からウロコの各2時間ピラティスとヨガを  
通してのスタイルアップにさらに磨きがかかります。



## ひめトレピラティス

【時間】 14:00~16:00  
尾陰由美子 (ひめトレディレクター)



## ひめトレヨガ

【時間】 16:30~18:30  
川瀬ひとみ (ひめトレ教育トレーナー)



### 【料金(税込)】

〈事前振込〉メンバー 各4,320円 一般 各4,860円  
〈当日支払〉メンバー 各4,860円 一般 各5,400円

【定員】 各20名

【持ち物】 動きやすい服装、筆記用具  
※室内シューズ不要

【会場】 からだの学舎Re-fit

【お申込み・お問い合わせ】 営業時間：月・金9：30～21：30 火・水・木12:00～21:30

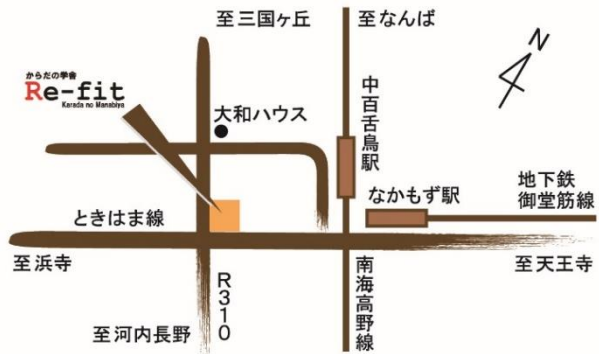
☎072-260-4085 ✉info@karadanomanabiya.com

電話及びメールにてお申込み後、参加費を下記までお振込みください。  
右上のQRコード、HPからもお申込みいただけます。



### 【振込先】

池田泉州銀行 もず支店 普通：3019962 有限会社アクトスペース企画



南海高野線中百舌鳥駅南口・地下鉄御堂筋線なかもず駅  
6番出口より徒歩4分

ひめトレBIR同日開催!!  
詳細はJCCAホームページへ  
<http://jcca-net.com/>

からだの学舎 検索

