

9/22  
THU

# ひめトレB I R



新しく生まれ変わったひめトレの学び「骨盤底筋」のアプローチ=感覚  
入力を知ること、確実に身体の機能が変化する体験をしてみましょ  
う。体験を通して得ることは本当に大きいのです。姿勢改善、骨盤に  
関する機能不全の改善、スタイルアップやパフォーマンスアップが行  
えます。この3時間の講座を受講すると5エクササイズの指導が行  
えるようになります。さらに学びを深めて、ひめトレの活用を知り  
たい方は、アドバンス（ADV）へ。  
そのためにもまずはベーシック（B I R）を受講してください。  
大阪の堺市にあるヨーロッパスタイルのスタジオで皆様をお待  
ちしています。  
広々とした杉の木に囲まれた心地よい空間です。



【日時】2016年9月22日（木・祝）10:00～13:00

【講師】尾陰由美子

【受講料】7,560円（税込）

再受講1,890円（税込）

【持ち物】動きやすい服装、筆記用具 ※シューズ不要

【申込方法】JCCAホームページからセミナーのお申込みをお願いします。

日本コアコンディショニング協会(JCCA)ホームページの下記URLより、  
申込みのお手続きをお願い致します。※受付開始は2016年7月28日(木)より  
[https://jcca-net.com/seminar\\_search/view/7242](https://jcca-net.com/seminar_search/view/7242)

**ヨガやピラティスでのひめトレ活用法を同日開催！！**

「ひめトレピラティス」14:00～16:00尾陰由美子

「ひめトレヨガ」16:30～18:30川瀬ひとみ ※別途料金が発生いたします。

【お問い合わせ】☎072-260-4085



ひめトレB I R今後の開催予定  
10月2日（日）、11月5日（土）

からだの学舎

**Re-fit**  
Karada no Manabiya

