

9/18  
Mon

# ひめトレB I R



骨盤の悩みは、なかなか人にいえないもの・・・  
だからこそ、自分で自分の身体をちゃんと知って、ケアすることが大切！  
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で、確実に身体の機能が変化する体験をしてみましょう。真の健康を手に入れるためのお手伝いをひめトレを通して行いましょう。情報だけでは、健康は得られません。まずは、体験を通して自分の身体で受け取ることが、本当に大切なのです。

ひめトレ®を使って、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。  
また、このひめトレベーシックの3時間の講座を受講すると<ひめトレファイブエクササイズ>の指導が行えるようになります。  
さらに学びを深めて、ストレッチポールひめトレ®の活用を知りたい方は、ひめトレアドバンストへ。



【日時】2017年9月18日（月・祝）10:00～13:00

【講師】川瀬ひとみ

【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。

[https://jcca-net.com/seminar\\_search/view/9000](https://jcca-net.com/seminar_search/view/9000)



ひめトレB I R今後の開催予定  
11月4日（土）

からだの学舎

Re-fit  
Karada no Manabiya

