

3/2
Sat

ひめトレBIR



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よう。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】2019年3月2日（土）18:00～21:00

【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。

https://jcca-net.com/seminar_search/view/11675



同日15:30～17:30
『骨盤セミナー～骨盤底筋を学ぶ～』
開催されます！！

★ひめトレADV今後の開催予定
2019年5月25日(土)&26日(日)

からだの学舎

Re-fit
Karada no Manabiya

