



1月の健康体操は ひめトレ+いろは体操

ひめトレ+いろは体操で身体を整えましょう♪

☆ 男性の方も大歓迎 ☆

ひめトレとはオレンジの棒で簡単にすることでき、骨盤底筋群を鍛え、コアの感覚を引き出すことができます。姿勢、肩こり、尿もれなどの改善につながります。どのような方でも体感していただけます。（医療現場～アスリートのコンディションまで使えます。）

【日 程】 1月8日・15日・22日・29日
【時間・場所】 毎週水曜日15:00～15:50 1Fスポーツルーム
【料金・定員】 2,400円/全4回 定員20名
【担 当】 かのこ あい
※室内シューズは不要です。

1回600円
でも参加できます。



〈お申込み方法〉

12月13日(金)9:30～お電話 2階受付にて先着順！
スポーツセンター ☎ 03-3675-3811

ウェーブリングを使う 誰でも出来るストレッチ体験会

波のように見える道具(ウェーブリング)で骨盤や背骨を整えるストレッチをします。

日程：1月15日(水)、22日(水)

時間：14:10～14:55

場所：1階スポーツルーム

料金：1回600円 定員：20名

担当：かのこ あい

※室内シューズは不要です

- ・ウェーブリングって？
 - ・どんなことするの？
 - ・1回やってみたい！
- 等等

<申し込み方法>

2階総合受付・電話受付・当日参加OK

スポーツセンター ☎ 03-3675-3811

