

ジェイストレッチ出張講座

# Women's Health Lesson

## ひめトレポール® 骨盤底筋トレーニング

骨盤底筋を鍛えて  
ポッコリお腹・姿勢改善



ひめトレ®を  
ご存じですか？

骨盤にアプローチする  
簡単なエクササイズです。  
ひめトレ®は(株)LPNの登録  
商標です。

## 出張講座申し込み受付中

ジェイストレッチ協会では、女性の健康づくりに力を入れています。肩凝り、腰痛、ポッコリお腹、便秘、尿漏れなどの症状は骨盤底筋をはじめとするインナーユニットの衰えも一因であることから、ひめトレポール®を用いたトレーニングを推奨しています。



講座内容  
&  
受講案内

◇プログラム (60分)  
ひめトレ®エクササイズ&コアストレッチ  
◇料金 25,000円(税込) 60分  
※ひめトレポール®をレンタルされる場合は  
別途レンタル料金がかかります。

講  
師



(一社) J-Stretch協会 代表理事 城巽佳也  
◀保有資格▶  
✓ 博士(公衆衛生学)  
✓ 健康運動指導士  
✓ 健康経営エキスパートアドバイザー  
✓ 一般財団法人日本コアコンディショニング協会  
認定アドバンストレーナー/ひめトレ普及員  
✓ 中学校・高等学校教諭一種免許状(保健・体育)

詳細・お申し込みはホームページまたはメールから



一般社団法人J-Stretch協会

東京都日野市三沢75 ハイタつちばな207



j-stretch@office-joho.com

ホームページ

ジェイストレッチ協会



<https://office-joho.com/j-stretch/>

