

ボディメイクに!

尿漏れの
予防・改善に!

姿勢改善に!

スポーツパフォー
マンス向上に!

さまざまな指導現場で活用いただけます

今話題の

骨盤底筋エクササイズ

ひめトレベーシック

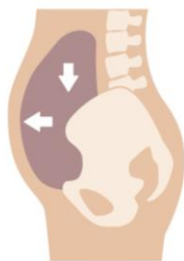
講義 & 実技 3時間 ¥7,000(税抜)

指導者養成セミナー開催!

~ツールを使うことで
分かりづらい骨盤底筋群に対して簡単にアプローチ!~

スポーツから医療まで、今話題の骨盤底筋群。
「重要なのは分かっているけど、どうやってアプローチしたらいいか分からない」
「感覚が分かりづらい」と悩んでいませんか?
ひめトレを活用したエクササイズを行うことで、骨盤底筋群に対して、安全で簡単にアプローチできます。キーワードは”感覚入力”。セミナーを通じて、医療現場でも認められている画期的なエクササイズをたった3時間で指導できるようになります!

(一財)日本コアコンディショニング協会 認定セミナー



骨盤底筋群がゆるむと内臓を支えられなくなり下腹ぼこりの原因にも



椅子に座ることができれば、どなたでも行えます!



ストレッチボール®
ひめトレ
を活用します



椅子に座って
数分でできるから
セルフエクササイズの
指導も可能に!



2015年8月「第17回日本女性骨盤底医学会」にて、「ひめトレを使ったエクササイズは、骨盤底筋を優位に挙上する」という研究発表が行われました。

即効果の感動体験! 同時に指導者資格が得られます!

日時: 2019年4月7日(日) 9:00~12:00

場所: ダンススタジオ リキ (鹿児島中央郵便局前 ローソンのあるビルの4階)

■価格 7,000円(税抜)

■お問い合わせ

JCCA事務局までご連絡ください。
(アドレス:jimukyoku@jcca-net.com)

講師
紹介

かわぞえ

川添 まり子

JCCAマスタートレーナー/A級講師



日本体育大学女子短期大学卒業後、中学校保健体育教諭として23年勤務。その後日本コアコンディショニング協会マスタートレーナーの資格を取得し、現在は自分の教室、研修会、講演会等の講師を務めながら、セルフコンディショニングの普及に努めている。

※セミナーの詳細確認・受講を希望の方は...

https://jcca-net.com/seminar_search/view/6297

にアクセス! もしくは「JCCA」で検索!

QRコードリーダーをお持ちの方は右をチェック!

