

ひめトレ

で出来ること！

意識することが
難しい骨盤底筋を
手軽にトレーニング
できます！



ひめトレエクササイズを行うと？

- *姿勢がよくなる
- *尿漏れが改善できる
- *お腹が引きしまる
- *腸の動きが良くなる
- *運動パフォーマンスが向上



男性も女性も

学生もシニアも…

いつまでも HappyBody!