

ひめトレ



骨盤低筋群を鍛えて
姿勢きれい・お腹すっきり

たった3分のエクササイズでウエスト-3cm



Sensory awareness (感覚入力)

Soft squeeze (軽く締まる)

Breat (呼吸に気付く)

～先生紹介～

佐々木先生

参加できない方

・妊婦 ・産後3ヶ月 ・生理中

・肛門疾患 ・前立腺肥大・感染症疾患