

おくすりのまるはち

とっしーの

まんなかエクササイズ

頻尿・尿漏れ、月経不順や冷え

むくみ、便秘、ポッコリお腹



どうにかしたい！！と思っている方！！

加齢によって衰える骨盤底筋群（小股の筋肉たち）を鍛えよう！



とっしーのまんなかエクササイズ 60分

- ① お悩みカウンセリング
- ② 姿勢バランスのチェック
- ③ 骨盤底筋群、その周りの筋肉のお話し
- ④ 呼吸のレッスン
- ⑤ ポールを使ったエクササイズ

料金 レッスン初回 3,850円

(2回目から 3,300円)

ストレッチポールひめトレを持参の方初回 3,300円

(2回目から 2,750円)

ストレッチポールひめトレ®

税込 3,300円で販売中！

ツクツク代理店すこやか SPT

下記QRコードを↓読み取って↓

お得にご購入いただけます



ひめトレポール



すこやかSPT QRコード

ご予約は お薬のまるはちへ直接お問い合わせいただくもしくは、すこやかSPT 公式 line にお問い合わせください