

骨盤底筋トレーニング

骨盤底筋を鍛えると...



ヒップアップ効果



姿勢改善



PMSの回復



産後のダメージ回復



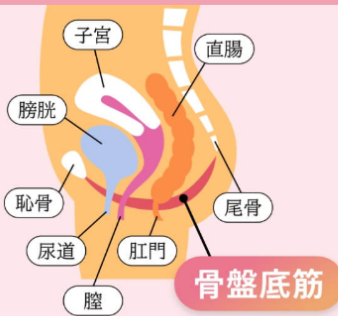
性生活の質が向上



尿漏れ改善

女性だけでなく

高齢者や男性にも多くのメリットが！



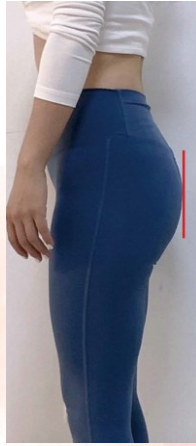
骨盤底筋とは

骨盤底筋には臓器を支えたり、排せつのコントロールをしたり、姿勢を整える役割があります。しかし骨盤底筋は様々な理由で緩んでしまい、自力で鍛えることもかなり難しい部分です。

30分を週2~3回の施術を行った結果です。(効果には個人差が御座います。)

BEFORE

AFTER



BEFORE

AFTER

