

Pelcore

骨盤底筋椅子

30分座るだけで
骨盤底筋を12,000回も刺激

骨盤底筋群を高密度焦点式電磁(ハイフェム)エネルギーで刺激するマシンです。毎日トレーニングするのはなかなか難しい骨盤底筋を最適に効果的に鍛えることができます。

骨盤底筋トレーニング♪ 洋服着たまま座るだけ！

下腹が
ポッコリの
方

大注目
マシン

産後ケア
姿勢を
整えたい方

尿漏れ
湯漏れが
気になる方



施術料金(1回30分)

初回 ¥2,200

通常 ¥5,500

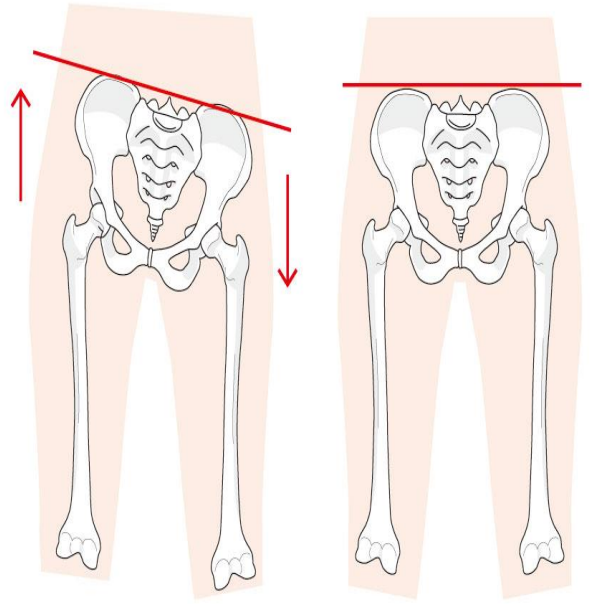
初期施術は週1~2回で合計6回を推奨しております。

その後はより効果を維持するために月に1~2継続を推奨しております。

期待される効果・効能

- ・尿漏れ、湯漏れ
- ・骨盤のゆがみ
- ・お腹 腰回りダイエット
- ・腰痛

男性にも
オススメ



そもそも骨盤底筋とは？

骨盤底筋という筋肉が子宮・膣・膀胱・直腸といった女性にとって大切な臓器をハンモックのように支えていることはご存知でしょうか？

直角に背筋を伸ばして椅子に座った時にちょうど座面に当たる部分です。骨盤底筋は、お通じにも関わってくる大切な筋肉です。

骨盤底筋が弱るとこれらの筋肉も弱るため姿勢が悪くなり、お尻も垂れてきます。

逆に骨盤底筋を鍛えて内転筋、腹横筋、臀筋を強くすれば、姿勢が良くなりヒップアップ効果が期待されます。

