

毎日の基本トレーニング

- 1 仰向けになって、両膝を曲げ肩幅に開く
 - 2 肛門を締めて腰をゆっくりと持ち上げる
- 1 2 の動作をくりかえす



1セット20回
1日3セット

施術記録

モナリザタッチ

1回目 月 日 2回目 月 日

エムセラ

1回目 月 日 2回目 月 日

3回目 月 日 4回目 月 日

5回目 月 日 6回目 月 日

骨盤底筋トレーニング

モナリザタッチやエムセラと同時に
毎日骨盤底筋を鍛えることで
より高く施術の効果を引き出しましょう！

1日3回

朝 昼 夕

まずは

5回

骨盤底筋を
ぎゅっと閉めて

基本トレーニング
+
STEP UP
チャレンジ



Step1 仰向けで転がり腰を上げずに腹筋 5回

日付	トレーニング			尿漏れ	保湿ケア		コメント
	朝 (回)	昼 (回)	夜 (回)		朝	夕	

Step4 仰向けで転がり腰を少し上げて腹筋 10回

日付	トレーニング			尿漏れ	保湿ケア		コメント
	朝 (回)	昼 (回)	夜 (回)		朝	夕	

Step2 仰向けで転がり腰を上げずに腹筋 10回

Step5 仰向けで転がり腰を上げて腹筋 10回

Step3 仰向けで転がり腰を少し上げて腹筋 5回

Last spurt もう少しで1か月！「継続は力なり」
トレーニングを続けましょう
