

ビューティ・ペルヴィス® ～骨盤の調整～



講師 +BODY インストラクター
戸倉 裕子 先生

♪講師より・・・♪

ビューティ・ペルヴィスは骨盤から全身を調整するクラスです。
自分でできるからだのメンテナンスを始めてみませんか？

ペルヴィスとは、「骨盤」のことです。

骨や骨盤を意識しながらストレッチを行うので、姿勢改善や全身の新陳代謝をアップさせます！！初心者の方にもおすすめの講座です！

この講座は健康づくりを目的に実施しています。

どなたでも取り組んでいただけるよう『初心者向けのプログラム』になっています。

日 程 ◆ 10/5・12・19・26、11/2・9・16・30、12/7・14
R3. 1/18・25、2/1・8・15・22、3/1・8・15
<月曜日★全19回>

時 間 ◆ 14:00～15:15

定 員 ◆ 24名

場 所 ◆ 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

受講料 ◆ 11,970円(初回全納)

締 切 ◆ 9/25(金) **必着**

※今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止する場合があります。