

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 ◆ 4/5・12・19・26、5/10・17・24・31、
6/7・14・21・28、7/5・12・19・26、
8/2・16・23・30、9/6 <月曜日★全21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 ◆ 13,230円(初回全納)

締 切 ◆ 3/26(金)必着