

講座名がリニューアル♪
講師・内容は今までと
同じです。

ペルヴィス® ~骨盤の調整~



ペルヴィス® ~骨盤の調整~

骨盤（ペルヴィス）を中心に全身を整えること
によって体の歪みやねじれが解消されます。

骨盤が整うと、姿勢が改善し、肩こり・腰痛の
緩和や新陳代謝アップが期待できます。

● 講師 ●

+BODY
インストラクター

戸倉裕子 先生

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？

● 日程

4/11・18・25	7/4・11・25
5/9・16・23・30	8/1・8・22・29
6/6・13・20・27	9/5

〈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 4/1（金） 必着