

# 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

10/3・17・24・31	1/16・23・30
11/7・14・21・28	2/6・13・20・27
12/5・12・19・26	3/6・13

〈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 9/23（金） 必着