

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・・・ ♪

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 ◆ 4/10・17・24、5/1・8・15・22・29
6/5・12・19・26、7/3・10・24・31
8/7・21・28、9/4 <月曜日★全20回>

時 間 ◆ 13:30～14:45

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 ◆ 12,600円（初回全納）

締 切 ◆ 3/31（金） 必着