

# 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 ★ 10/2・16・23・30、11/6・13・20・27、  
12/4・11・18・25、1/15・22・29、2/5・19・26  
3/4・11 <月曜日 ★ 全20回>

時 間 ★ 13:30～14:45

定 員 ★ 25名

場 所 ★ 西ふれあいセンター 2階 フレイルーム

受講料 ★ 12,600円(初回全納)

締 切 ★ 9/22(金) 必着