

ペルヴィス®

～骨盤調整～

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。

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。

◇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？

日程 ◆ 4/8・15・22、5/13・20・27
6/3・10・17・24、7/1・8・22・29
8/5・19・26、9/2 <月曜日★全18回>

時間 ◆ 14:00～15:15

定員 ◆ 25名

場所 ◆ 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

受講料 ◆ 11,340円(初回全納)

締切 ◆ 3/29(金) 必着