

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ゆが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

ペルヴィスは骨盤から全身を調整するクラスです。
自分でできる体のメンテナンスを始めてみませんか？

日程 10/5・19・26、
11/2・9・16、30
(月曜日 全7回)

時間 14:00～15:15

場所 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

受講料 5,740円

定員 25名

締切 9/21 (月) 必着

お申し込みはこちら

