

若さの秘訣は、姿勢にあり！



ペルビックストレッチ教室

(骨盤矯正)

骨盤がゆがむと、体に様々な症状が現れ、不調につながる原因になります。

骨盤を支える筋肉を動かすことで本来の位置へ調整し歪みを整えていきます

美しい姿勢と、腰痛、精神的な不調など改善していきましょう！



わたしも、一度体験してみようかしら...



Point!

○持参品 ヨガマット・スポーツタオル・飲み物

動きやすい服装でお越しください。

○月謝 会員1500円・ビジター2000円【月4回分】

○随時教室にて受付（1回無料体験できます。）

まずは、姿勢チェック！骨盤の調整をし、気になる所改善！

凝り固まった筋肉をほぐしてから、筋肉をつけていきます。

○とき 毎週金曜日【月4回】

*いわスポカレンダー記載

午後7時30分～8時30分

○ところ 静和地区公民館

○定員 25人

○対象 どなたでも

○指導者 田村富江先生

裏面もみてね！

いわふねスポーツクラブ事務局（岩舟公民館）

【電話】55-2500 平日9:00～17:00