

# 大好評につき屋も開催!

# NEW



## 健康体操ペルビック教室

### (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歪みを整えていきます

美しい姿勢と、腰痛、精神的不調など改善していきましょう!

初心者の方  
大歓迎です!



わたしも、一度体験してみようかしら...



Point!

○ 指導者 田村 富江先生

○ 持参品 ヨガマット・スポーツタオル・飲み物

○ 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。

夜の教室は、  
毎週金曜日  
19時30分~  
静和地区公民館

○とき 毎週火曜日(レギュラー)

4/1・8・15・22

5/13・20・27

\*いわスポカレンダー記載(教室にて配布)

○時間 午前10時~11時

○ところ 静和地区公民館

○定員 25人

○対象 どなたでも

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