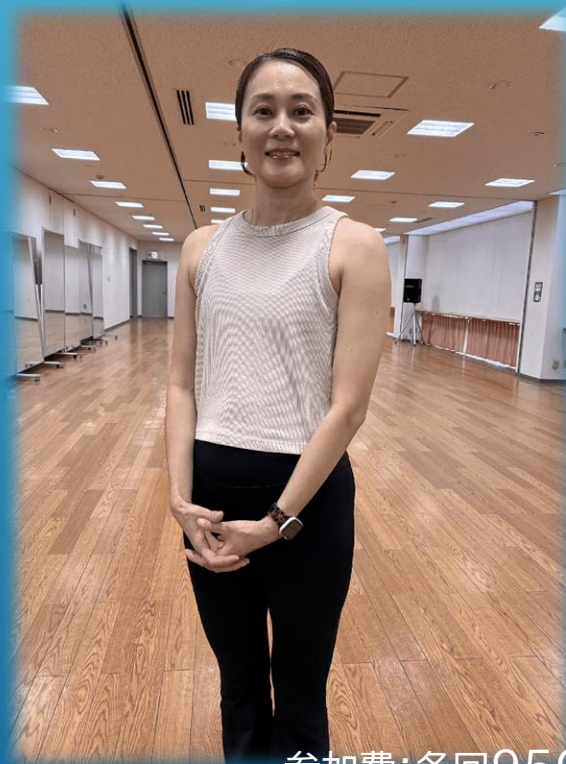


PELVIC STRETCH

(ペルビック ストレッチ)



担当講師

有泉 恭子 ARIIZUMI KYOKO

- ペルビックストレッチ
マスターインストラクター
- LESMILLS BODYBALANCE
公認インストラクター
- 一般社団法人日本スイミングクラブ協会
・アクアダンスインストラクター
・アクアフィットネスインストラクター
- ADI & ATRI認定アンチインストラクター

参加費：各回950円／『うけほ』所持の方は500円
1回ずつの申込も可能です。

日付	時間	場所
10月4日(日)	14:00-15:00	多目的室
10月25日(日)	14:00-15:00	多目的室
11月8日(日)	14:00-15:00	多目的室
11月22日(日)	14:00-15:00	多目的室
11月29日(日)	14:00-15:00	多目的室
12月13日(日)	14:00-15:00	剣道場

ペルビックストレッチとは？

「ペルビック (Pelvic)=骨盤」に関連する筋肉や関節周辺の
ストレッチを行い姿勢やカラダの動きの改善を目的とします。

①姿勢の改善

骨盤の傾きが整いやすくなり猫背（円背）や反り腰の改善に繋がることがあると言われています。

②腰痛の予防・軽減

骨盤周囲の筋肉の緊張が和らぎ、腰への負担を減らします。

※事前申し込み不要です。当日、1F総合受付にて申込～ご入金ください。

ニューライフアリーナ龍ヶ崎 ☎ (0297) - 64 - 8674 茨城県龍ヶ崎市中里3 - 2 - 1