特別企画：姿勢改善プログラム

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

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。

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。

※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ケ崎　☎（０２９７）－６４－８６７４　茨城県龍ケ崎市中里３－２－１