

ココロとカラダをリフレッシュ

# ピルビスワーク

～骨盤呼吸体操～



骨盤の動きと呼吸をあわせて、  
全身のバランスを整え、  
骨格と筋肉を調整するための体操です。  
体操後に血行も良くなり、  
爽快な気持ちも得ることができます。



・日時:11月 2日 (月) 10:20 ~ 11:20

・講師:足立 敏美

一般社団法人 日本ピルビスワーク協会認定  
1級ピルビスワーカー

・定員:20名

・参加費: スポnet会員様 500円  
非会員様 700円

※エアロビクス開催日ですが、イベントとして開催させていただきます。

施設会員様(共通・トレーニング利用)も、参加には参加費が必要となりますのでご了承ください。

・受付:しあわせ受付にて、参加チケットを購入していただきお申込み下さい。

身体のゆがみが気になる方、  
身体の軽く動かしたい方試してみてください♪