

# ペルビック（骨盤）ワーク ～美しいウエストライン～

## 女性のカラダ・基礎知識編

### ①骨盤セミナー

骨盤のこと、骨盤底筋群とは…  
こんなにもある骨盤の効果とは…  
女性の様々な骨盤の悩みを知って  
スッキリ解消＆HAPPYになれる  
30分のセミナー！！



### ②骨盤底筋エクササイズ60分体験会

実際の位置を確認し、  
骨盤調整の方法を実施  
日常で行える簡単なエクササイズを  
体験してみましよう！



2015年9月11日(金)20:00～21:30

参加費:メンバー 2,592円  
一般 3,240円

定員:15名

持ち物:動きやすい服装でお越しください。

※室内シューズ不要

会場:からだの学舎Re-fit

<http://karadanomanabiya.com/access/>

南海高野線「中百舌鳥」駅/

地下鉄御堂筋線「なかもず」駅より徒歩4分

講師:井藤 久美子



【お申込み・お問い合わせ】

☎072-260-4085

✉info@karadanomanabiya.com

営業時間:平日9:30～21:30

からだの学舎

検索

※セミナー当日、当施設にご入会の方に限り  
書籍「風にのる風になる/著書:尾陰由美子」  
をプレゼント！

※ひめトレポール(2,916円)プレゼント！

からだの学舎

Re-fit

Karada no Manabiya

