

# ＼ スタジオイベントレッスン ／ ～エアロ初級 & ペルヴィスワークス 2本立て～

📅 開催日：11月14日（金）

## 🌟 10:00～10:45 エアロ初級

安全で効果的に、身体の隅々まで使って動きます！  
歩く動きから始まり、エアロビクスの基本ステップを組み合わせて  
楽しく汗を流しましょう。



## 🌟 11:00～11:45 ペルヴィスワーク

骨盤を中心に全身を整える自力整体です。  
姿勢改善、美しいボディラインを目指します。  
筋膜のケアもするので血流を良くし、  
老廃物を流して首こり肩こりなど様々な不調の緩和を目指します。

👥 各定員：30名

💰 受講料：各550円（トレーニングルーム利用料別途必要）

📍 申込方法：10月21日（火）10:00から受付開始  
専用申込みフォームよりお申込みください。

※定員になり次第締切となります。

☎ 電話番号：077-596-3775



担当インストラクター  
勝見 梨沙

## お申込みはこちら



〔エアロ初級〕

お申込みはこちらを  
読み込んでください。



〔ペルヴィスワーク〕

お申込みはこちらを  
読み込んでください。

