

**5月から新しい講座が始まります**



**『お母さんのための骨盤体操です！』**

**講師 1級ピルビスワーカーをお持ちの  
他田知絵子氏**

**講師の紹介**

- ※スポーツクラブにてスタジオレッスン  
(エアロビクス・ステップ・骨盤ストレッチ)の  
レッスンを指導**
- ※三河近郊にてお子さま連れOKのフィットネスサ  
ークル・オンラインレッスンを開催**
- ※腸活のエキスパートとして、腸活講座や味噌づ  
くり、ファスティング指導、ダイエット指導など  
も実施**

**体の悩みや相談もできますよ。  
一度参加してみませんか？**