

ラテンで骨盤調整

ビューティ・ペルヴィス®

ラテンのリズムに合わせて体を動かし、ダンスで気持ちよく汗をかいていく教室です。骨盤（ペルヴィス）をフローダンスでバランスの取れた位置に調整します。自力で発汗、有酸素運動なので、活動代謝がアップし脂肪燃焼も期待できます。ダンス経験のない方も楽しく参加できます。

日程（金曜日・全10回）

- | | |
|---------|---------|
| ① 4月9日 | ⑥ 5月14日 |
| ② 4月16日 | ⑦ 5月21日 |
| ③ 4月23日 | ⑧ 5月28日 |
| ④ 4月30日 | ⑨ 6月4日 |
| ⑤ 5月7日 | ⑩ 6月11日 |

教室について

令和3年4月9日から
6月11日まで

時間 13:30～14:30

講師 澤山 綾子 先生

定員 15名（女性限定）

受講料 5,500円

※スポーツ安全保険加入希望の方は
1,850円が必要です

申込日：令和3年3月26日（金）14:15～14:30

※電話での予約・申込はできません。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。（3/25必着）

※空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、
教室を変更・中止する場合があります。
最新の情報はホームページをご覧くださいか、
お電話にてお問い合わせください。

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

<http://www.supobun.or.jp>

