

骨盤調整ストレッチ(夜)

～ペルヴィス®～



骨盤(ペルヴィス)を中心に全身の調整を行います。
全身のゆがみをとることで腰痛・肩こり・首こり・冷え性などの
不調緩和が期待できます。

●講師 澤山 綾子 先生

●定員 15名

●受講料 5,500円

●申込日 令和5年 **2月27日**(月)

18:30～18:45

※お電話での予約・申込みは出来ません。

※申込み当日に来られない方は、
往復はがきでの仮申し込みが可能です。
(2/26必着)

・抽選になった場合は、当日会場にいらした方が
優先になります。

・空きのある場合は、定員になるまで事務所に
申込を受付けます。

開催日 全10回(月曜日 19:00～20:00)

① 4月10日	② 4月24日	③ 5月 8日	④ 5月22日	⑤ 5月29日
⑥ 6月12日	⑦ 7月10日	⑧ 7月24日	⑨ 7月31日	⑩ 8月28日

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

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

