



# フローダンス骨盤調整

ペルヴィス®

オシャレな音楽に合わせて体を動かし、骨盤をバランスの取れた位置に調整していく教室です。骨盤は、思った通りに体を動かす要です。ダンスで気持ち良く汗を流して、活動代謝もアップ！脂肪燃焼も期待できます。ダンス経験のない方も楽しくご参加できます！

## 日程(金曜日・全10回)

- |         |         |
|---------|---------|
| ① 6月30日 | ⑥ 8月18日 |
| ② 7月7日  | ⑦ 8月25日 |
| ③ 7月14日 | ⑧ 9月1日  |
| ④ 7月21日 | ⑨ 9月8日  |
| ⑤ 8月4日  | ⑩ 9月15日 |

## 教室について

- |     |             |
|-----|-------------|
| 時間  | 13:45～14:45 |
| 講師  | 澤山綾子先生      |
| 定員  | 20名         |
| 受講料 | 5,500円      |

※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。

**申込日:令和5年6月2日(金) 13:15～13:30**

**※13:15～13:30に整理券配布、13:30から説明開始**

※お電話での予約・申込はできません。

※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。

※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。(6/1必着)

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。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>

