

骨盤調整ストレッチ

(夜) 男女とも参加可能

~b-i・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・生理痛・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

※当館主催の教室は教室傷害保険に加入しております。

●申込日 令和4年 **9月26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。

(9/25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
申込を受け付けます。

開催日 全10回(月曜日 19:00~20:00)

① 10月24日	② 10月31日	③ 11月14日	④ 11月28日	⑤ 12月12日
⑥ 12月26日	⑦ 1月23日	⑧ 1月30日	⑨ 2月13日	⑩ 2月27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>

