

# 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 30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 **9月25日**(月)  
**18:30～18:45**

※18:30～18:45に整理券を配布、  
18:45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。(9/24必着)

開催日 全10回(月曜日 19:00～20:00)

① 10月23日	② 10月30日	③ 11月13日	④ 11月27日	⑤ 12月11日
⑥ 12月25日	⑦ 1月22日	⑧ 1月29日	⑨ 2月26日	⑩ 3月11日

一宮スポーツ文化センター

Tel 0586-24-1881

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

