

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IO回)

① 9月29日 ⑥11月10日

②10月 6日 ⑦11月17日

③10月13日 ⑧11月24日

⑤10月27日 ⑩12月 8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9月15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。(9/14必着)

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

https://www.supobun.or.jp

