



ラテンで骨盤調整

b-i・ペルヴィス®

ラテンのリズムに合わせて体を動かし、ダンスで気持ちよく汗をかいていく教室です。骨盤（ペルヴィス）をフロードンスでバランスの取れた位置に調整します。自力で発汗、有酸素運動なので、活動代謝がアップし脂肪燃焼も期待できます。ダンス経験のない方も楽しく参加できます。

日程（金曜日・全10回）

- | | |
|----------|----------|
| ① 9月 2日 | ⑥ 10月14日 |
| ② 9月 9日 | ⑦ 10月21日 |
| ③ 9月16日 | ⑧ 10月28日 |
| ④ 9月30日 | ⑨ 11月 4日 |
| ⑤ 10月 7日 | ⑩ 11月11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。

※当館主催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8月12日（金） 13:15～13:30

※お電話での予約・申込はできません。

※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。（8/11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>

