

スポ文大規模イベント

かんたん有酸素運動と 骨盤調整

第2弾

～ペルヴィス®～

ご友人同士や
ご家族でのご参加も
お待ちしております！

寒い日が続くと外出する機会も減り、運動不足に陥りやすくなります。前回に引き続き、有酸素運動と骨盤調整をメインとした教室となります。身体を動かし代謝を高めて、気持ち良く汗をかきましょう！スポ文の教室ってどんな感じ？参加したことはないけど、実は気になっていた、という方にもオススメです！

開催日程

講師：澤山 綾子 先生

～スポ文担当教室～

「骨盤調整ストレッチ～ペルヴィス®～」

「フロードンス骨盤調整～ペルヴィス®～」

「かんたん有酸素運動とボディトーンング」

3月2日(日曜日)

10:00～11:30 1回700円

詳しい内容は裏面をご覧ください。

一宮スポーツ文化センター

☎ 0586-24-1881

🌐 https://www.supobun.or.jp/spo_index.php



- 開催場所：一宮スポーツ文化センター 1階 スポーツフロアー
- 講師：澤山 綾子 先生
(骨盤専門スタジオb-iSTYLE認定 テクニカルトレーナー、b-i stylist)
- 定員：100名
- 持ち物：室内シューズ（必須）、運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット等

※ヨガマットは貸出用がありますが、衛生的に気になる方はご持参ください。
※貸出用のヨガマットは使用後、除菌シートで拭いてからお戻しください。

- 参加費：1回700円

※事前のご予約やお申込みは必要ありません

※4階に更衣室がございますが、なるべく運動のできる服装でお越しください。

【教室ご参加の手順】

- ① 1階事務所前の券売機にて、
当日参加券を購入してください。（1回700円）
- ② 会場のスポーツフロアーへお越しください。
（会場の準備が整い次第入場できます）
- ③ 会場にて利用受付票兼誓約書のご記入いただき、
利用券に備付のスタンプを押して講師に渡してください。
- ④ ご準備を整えて、教室へご参加ください。
- ⑤ お時間に余裕のある方は、
教室終了後にアンケートのご協力をお願いします。

【一宮スポーツ文化センターの公式SNS】

施設情報・教室情報・各種イベント
・個人卓球利用状況など
最新情報を配信します！

ぜひフォローをお願いいたします。

Follow Me



LINE
@619fyqmx

Follow Me



Instagram
ichinomiya_supobun