

骨盤ストレッチ

姿勢の悪さ、筋力のバランスの悪さなどで歪んでしまった骨盤を矯正する運動です。



〈日程〉木曜日（全6回）

1月	14	21	28
2月	4	18	25



時 間: 9:20~10:10

参加費: 2,500円(保険料込み)

講 師: 木下美香子先生

定 員: 30人(多数抽選)

申込み: 往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上送付、
又は返信ハガキをもって窓口へ(裏には何も書かないで下さい)

締切り: 12月15日(火)必着

※ヨガマットは
ご持参ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の取組に伴い中止される場合がございます。また申し込みが定員に満たないときも、開催を中止させていただく場合がございます。予め、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※講座は換気のため窓を開けて開催いたします。予めご了承下さい。

お問合せ: 若草台地区センター
〒227-0045 青葉区若草台20-5 ☎961-0811