

募集中

健康になりたい女性のための

骨盤調整エクササイズ



身体のゆがみを正してスッキリボディを手に入れよう！

日時 令和4年4月11日～翌年3月13日（月）

①9：30～10：30 ②11：00～12：00

4月	11・18・25	10月	3・17・24・31
5月	9・16・23・30	11月	7・14・21
6月	6・13・20	12月	5・12・19・26
7月	4・11・25	1月	16・23・30
8月	休み	2月	6・13・20・27
9月	26	3月	6・13

※日程は変更する場合があります。

場所 コミュニティセンター1F ホール

対象 16歳以上の女性のかた ※お子様連れでの参加はできません。

定員 各40名

参加費 400円/回（当日払い）

持ち物

- ・ヨガマットまたは厚めのバスタオル
- ・バスタオル2枚とそれを丸めて結ぶ紐
- ・足の長さの2倍くらいの紐（着物の腰紐など）

講師 RUMIKO 先生

問合せ 三郷市立コミュニティセンター
三郷市戸ヶ崎2-654 ☎ 048-955-7201