

令和8年度 前期骨盤調整エクササイズ

講師 RUMIKO先生

時間 ①クラス(9:30~10:30)

②クラス(11:00~12:00)

◎受付は 開始15分前~

参加費 500円/回(参加当日、お支払いください)

持ち物 ヨガマットまたは厚めのバスタオル

足の長さ2倍くらいの紐(着物の腰紐)

飲み物・汗拭きタオル

開催日

4月	13日	20日	27日	
5月	11日	18日	25日	
6月	1日	8日	15日	22日
7月	6日	13日		

コミュニティセンター

TEL)955-7201

【おねがい】

○次回お休みの場合は、出欠簿に「欠」を書いてお帰りください。

○駐車場には限りがございます。公共交通機関をご利用ください。