

R7 年度前期

健康になりたい女性のための

骨盤調整エクササイズ



講師 RUMIKO 先生

身体のゆがみを正して、すっきりボディを手に入れよう

日時 月曜日 ①9:30～10:30 ②11:00～12:00

4/14・21・28 5/12・19・26

6/2・9・16・23 7/7・14 ※受付開始は15分前

会場 三郷市立コミュニティセンター 1階ホール

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 各500円 / 回 (参加当日支払い)

持ち物 ヨガマット又は厚めのバスタオル・飲み物・汗拭きタオル
足の長さの2倍くらいの紐(着物の腰紐など)

申込み 3月24日(月)午前10時から電話又は直接

三郷市立コミュニティセンター 三郷市戸ヶ崎2-654

Tel 955-7201

※駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。