

骨盤調整エクササイズ（後期）

日 時 月曜日 ① 9:30~10:30

② 11:00~12:00

9月	7・14・28	10月	5・19・26	11月	2・9・16
12月	7・14・21	1月	18・25	2月	1・8・15・22
3月	1・8・15	※受付開始は15分前			

参加費 500円 / 回（参加費は当日払い）

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

講 師 RUMIKO先生

お願い 駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。