

令和7年度 後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

コミュニティセンター

TEL)955-7201

開催日

9月	8日	22日	29日
10月	6日	20日	
11月	10日	17日	
12月	1日	8日	15日 22日
1月	19日	26日	
2月	2日	9日	16日
3月	2日	9日	16日

【お願い】

◎お休みされる
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
があります。
公共交通機関を
ご利用ください。