

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	27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。