

骨盤体操教室

11/29～令和6年1/31

※12/27、1/3は休み

毎週 水曜日

午前9時45分～10時45分

場所：多目的ホール

★参加料 8,000円（全8回分）

★内 容 骨盤の歪み矯正や体幹部を強化し
痩せやすい身体を作る

★対 象 女性

★定 員 先着 30名

★講 師 大石 真子氏

★持ち物等 運動しやすい服装、ヨガマット又はバスタオル、
飲み物等

★申込み 11/15(水)午前9時～電話か直接窓口へ

**初めての方も大歓迎！
楽しく体を動かして、心身を
健やかに保ちましょう。**



【お問合せ】猿投棒の手ふれあい広場 TEL：0565-45-7288