骨盤体操教室

2/21～3/27

※3/20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　5, 000円（全5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　1/24(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