

☆美姿勢めざす☆

骨盤体操教室

開催日

木曜日 10:00～11:00

①	4月4日
②	4月11日

③	4月18日
④	4月25日

場所

多目的ルーム

定員20名

内容

骨盤の歪みを矯正、体幹部の強化など



参加費

1回 1,000円 (チケット制)

講師

大石 真子 先生 ((社)日本エアロビクス協会指導者)

持ち物

ヨガマット (なければバスタオル)、飲料水、タオル など

申込み

チケットを購入し、当日会場へ

※チケットの「返金」はいたしません。

※受講人数過多により受講できない場合がございますので、ご了承ください。

※当教室は、主催者の負担でスポーツ保険に加入しています。

指定管理者

ホームックス株式会社

高岡公園体育館 0565-54-0601