

骨盤調整ストレッチ (午後) ~ペルヴィス®~



骨盤（ペルヴィス）をバランスの取れた位置に調整することで、カラダとココロのバランスを整え、内面からの美しさをサポートします。

● 講師 **halひより** 派遣講師

● 定員 **30名**

● 受講料 **5,500円**

・空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

● 申込日 **令和5年12月6日(水)**
14:15~14:30

※14:15~14:30に整理券を配布、
14:30から説明開始

※お電話での予約・申込みは出来ません。

※申込み当日に来られない方は、往復はがきでの仮申し込みが可能です。(12/5必着)

・抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

開催日 **全10回(水曜日 13:15~14:15)**

① 1月 10日	② 1月 17日	③ 1月 24日	④ 1月 31日	⑤ 2月 7日
⑥ 2月 14日	⑦ 2月 21日	⑧ 2月 28日	⑨ 3月 6日	⑩ 3月 13日

一宮スポーツ文化センター

Tel 0586-24-1881

<https://www.supobun.or.jp>

