



# フローダンス骨盤調整

ペルヴィス®

オシャレな音楽に合わせて体を動かし、骨盤をバランスの取れた位置に調整していく教室です。骨盤は、思った通りに体を動かす要です。ダンスで気持ち良く汗を流して、活動代謝もアップ！脂肪燃焼も期待できます。ダンス経験のない方も楽しくご参加できます！

## 日程(金曜日・全10回)

- |         |         |
|---------|---------|
| ① 1月 5日 | ⑥ 2月 9日 |
| ② 1月12日 | ⑦ 2月16日 |
| ③ 1月19日 | ⑧ 3月 1日 |
| ④ 1月26日 | ⑨ 3月 8日 |
| ⑤ 2月 2日 | ⑩ 3月15日 |

## 教室について

- |     |             |
|-----|-------------|
| 時間  | 13:45～14:45 |
| 講師  | 澤山 綾子 先生    |
| 定員  | 20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8日(金) 13:15～13:30**

※13:15～13:30に整理券配布、13:30から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※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。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(12/7必着)

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

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

