

骨盤調整ストレッチ(夜)

～ペルヴィス®～



骨盤(ペルヴィス)を中心に全身の調整を行います。
全身のゆがみをとることで腰痛・肩こり・首こり・冷え性などの
不調緩和が期待できます。

●講師 澤山 綾子 先生

●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6年 **3月11日**(月)
18:30～18:45

※18:30～18:45に整理券を配布、
18:45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。(3/10必着)

開催日 全10回(月曜日 19:45～20:45)

① 4月22日	② 5月13日	③ 5月27日	④ 6月10日	⑤ 6月24日
⑥ 7月 8日	⑦ 7月22日	⑧ 7月29日	⑨ 8月26日	⑩ 9月 9日

一宮スポーツ文化センター

Tel 0586-24-1881

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

