



# 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 4月 5日 | ⑥ 5月17日 |
| ② 4月12日 | ⑦ 5月24日 |
| ③ 4月19日 | ⑧ 6月 7日 |
| ④ 4月26日 | ⑨ 6月14日 |
| ⑤ 5月10日 | ⑩ 6月21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6年3月15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。(3/14必着)

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

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

