

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 7月 5日 | ⑥ 8月23日 |
| ② 7月12日 | ⑦ 8月30日 |
| ③ 7月19日 | ⑧ 9月 6日 |
| ④ 8月 2日 | ⑨ 9月13日 |
| ⑤ 8月 9日 | ⑩ 9月20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 |

申込日: 令和6年6月14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、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(6/13必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

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

