

# 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**

★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。

●申込日 **令和6年9月9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、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。  
(9/8必着)

**開催日 全10回(月曜日 19:45～20:45)**

① 10月28日	② 11月11日	③ 11月25日	④ 12月9日	⑤ 12月23日
⑥ 1月27日	⑦ 2月10日	⑧ 2月24日	⑨ 3月10日	⑩ 3月24日

一宮スポーツ文化センター

Tel 0586-24-1881

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

