

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)

- | | |
|---------|---------|
| ①10月 4日 | ⑥11月 8日 |
| ②10月11日 | ⑦11月15日 |
| ③10月18日 | ⑧11月22日 |
| ④10月25日 | ⑨11月29日 |
| ⑤11月 1日 | ⑩12月 6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9月13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。(9/12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け付けます。

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

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

