

# 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 1月10日 | ⑥ 2月14日 |
| ② 1月17日 | ⑦ 2月21日 |
| ③ 1月24日 | ⑧ 2月28日 |
| ④ 1月31日 | ⑨ 3月7日  |
| ⑤ 2月7日  | ⑩ 3月14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12月6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。(12/5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>

