

骨盤調整ストレッチ (午後) ~ペルヴィス®~



骨盤（ペルヴィス）をバランスの取れた位置に調整することで、カラダとココロのバランスを整え、内面からの美しさをサポートします。

- 講師 **halひより** 派遣講師
- 定員 **30名**
- 受講料 **5,500円**
- 申込日 **令和6年12月11日(水)**
14:30~14:45
※14:30~14:45に整理券を配布、
14:45から説明開始

【申込について】

※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。
(12/10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。

開催日 全10回(水曜日 13:30~14:30)

① 1月 8日	② 1月 15日	③ 1月 22日	④ 1月 29日	⑤ 2月 5日
⑥ 2月 12日	⑦ 2月 19日	⑧ 2月 26日	⑨ 3月 5日	⑩ 3月 12日

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

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

