

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 4月11日 | ⑥ 5月16日 |
| ② 4月18日 | ⑦ 5月23日 |
| ③ 4月25日 | ⑧ 5月30日 |
| ④ 5月 2日 | ⑨ 6月 6日 |
| ⑤ 5月 9日 | ⑩ 6月13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 6,000 円

今回から、受講料の価格改定をさせていただきます。

申込日：令和7年3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。（3/13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

☎ 0586-24-1881

公式HP



公式LINE



Instagram

