

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**

※13歳以上(申込時に～17歳は保護者と同時参加)

●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。

●申込日 **令和7年3月24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。
(3/23必着)

開催日 全10回(月曜日 19:45～20:45)

① 4月14日	② 4月28日	③ 5月12日	④ 5月26日	⑤ 6月9日
⑥ 6月30日	⑦ 7月14日	⑧ 7月28日	⑨ 8月25日	⑩ 9月8日

一宮スポーツ文化センター
☎ 0586-24-1881

公式HP



公式LINE



Instagram

