

心も身体も健康で美しく！

インスパイリング

(骨盤エクササイズ)講座

紐やボールを使用し身体の緊張をほぐしてから、骨盤の歪みを整え、インナーマッスルを鍛える骨盤エクササイズを体験します！

実施日 10月15・22日(水曜日) 全2回

午後1時30分～3時

場所 原市集会所 1階会議室

募集人数 10人(定員を超えた場合は抽選)

講師 YUKO

持ち物 ヨガマット(またはバスタオル)、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

申込期限 10月2日(木)必着

往復はがきまたはメール t363705@city.ageo.lg.jp

講座名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・連絡先を記入

