



# 骨盤調整体操

骨盤周辺の筋肉を鍛えて姿勢改善や腰痛予防！！

開催日：2020年1月20日(月)

時間：18時～19時

※開始時間の5分前までにお集まりください

場所：つくし野コミュニティセンター  
ホール

対象：12歳以上の方

定員：50名

費用：200円

持ち物：飲み物、タオル(フェイスタオル)

動きやすい服装(スカートはご遠慮ください)

注意：駐車場はありません。

お車でのご来場はご遠慮ください。

親子で参加OK！  
小さなお子様連れ  
大歓迎！

小さなお子様が遊べるスペースも♪



参加申し込みは  
こちら♪

お電話だけで簡単に申し込み出来ます！  
お問い合わせもお気軽に下記の電話番号へ！

**042-792-7761**

(室内プール)

皆様のご参加を  
お待ちしております★

