

# ペルビック骨盤ストレッチ

痩せ難いのは歪みのせいかも!?

スタイルアップから更年期障害の軽減、免疫力アップまで  
どなたでも出来る簡単なストレッチ

開催日

9/13・27 日曜日

対象

高校生以上

時間

14:00~15:00 (1時間)

場所

1階 会議室

料金

1回 ￥500

備考

\*教室参加の際は運動の出来る服装、  
室内用水分（お飲み物）、  
フェイスタオル（縦長のタオル）  
をご用意ください。

定員

5名（先着順）

当日費用を持ってご来館下さい。