



# 骨盤エクササイズ

骨盤を支えるコアの筋肉や  
骨盤底筋群を鍛え体型維持、  
メタボ解消に効果的な運動です。



当日申し込み ★毎週金曜日開催★

日程	10月	11月	12月
	5・12・19・26	2・9・30	7・14・21
時間	11:00~12:00 (60分)		
場所	西楽園 2階 会議室 (施設利用状況によりお部屋が変わることがあります)		
対象	高校生以上 (お医者様などから運動中止や制限に当たる場合は参加をご遠慮ください)		
定員	15名(当日先着順) 定員になり次第受付終了します。		
料金	1回参加料 300円 ※教室前または終了後60分以上の施設のご利用は別途施設入場料がかかります。		
受付	開館9時より、事務所窓口で受付開始。先着順。		
備考	* 受付開始後、定員になり次第、申込み終了となります。		
	* 申込みはご本人のみとなります。代理による手続きやお支払いは認めません。		
	* 必ず運動着となる服装をご用意下さい。		
	* 教室開始後のキャンセルに伴うご返金は致しませんので予めご了承下さい。		

※ お問い合わせ : 西楽園受付窓口 048-624-0486