

あなたの骨盤、大丈夫ですか？

# 骨盤 エクササイズ



首・肩・腰などの不調の多くは、骨盤のゆがみからきています。骨盤エクササイズで解消しましょう！

7/11 (木)  
15:00 ~ 16:15

参加費： 200円 (団体傷害保険料込み)

定員： 一般20人

持ち物： 飲み水、タオル

服装： スラックス着用のこと

申込み： 6/20~先着順

申し込みは  
こちら

浜中学校コミュニティハウス  
045-772-0770 (火・金休館)