

骨盤調整ヨガ

気になる骨盤の調整に！

骨盤を調整するだけではなく



周囲の筋肉の強化にもつながります。



腰痛や姿勢の改善、産後のケアにおすすめ！

時間	金曜日 11:00 ~ 11:50 (50分間)
日程	7月19日、26日、8月2日、9日、23日、30日 (全6回)
場所	幸手市B&G海洋センター (ミーティングルーム)
定員	15名 (先着順)
料金	各日 1回 400円
受付	教室開催日の1週間前より申込可 受付窓口・電話にて参加申込み下さい
	※他の方の受付はできませんので、個人個人でお申し込み下さい
備考	運動のできる服装と室内シューズをご用意ください。 タオル・飲料・ヨガマットの持ち込みも可能となります。
	※ <u>ヨガマットに関しましては、貸出を行っております。</u> 教室開始後の返金は致しかねます。 予めご了承ください。



お問合せ ☎0480-48-0220 幸手市B&G海洋センター