

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	9月20日、27日、10月4日、11日
	11月1日、8日、15日、22日 (全8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。
	※ヨガマットに関しましては、貸出を行っております。 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