

骨盤調整体操

日時 令和4年9月8日(木)
10時～11時30分
会場 東希小コミュニティハウス

足先からゆっくりほぐしながら骨盤を整えていく、ゆるやかな体操の一日講座です。日常生活に生かせる動作をマスターして、若々しい元気な体づくりに役立ててみませんか。

参加費 200円

受付 令和4年8月20日(土)～9月1日(木)

電話による受付(仮予約)は21日(日)より

※先着20名

持ちもの ヨガマット(バスタオル可)、汗ふき用タオル、

水分補給用飲料、室内履き

お問い合わせ先

東希小コミュニティハウス ☎ 363-2889

開館時間 9時～21時 火曜・金曜休館