



足先からゆっくりほぐしながら骨盤を整え、腸活・尿もれ予防のための講座です

- 日時：9月10日（木）
10:00～11:30
- 場所：東希小コミュニティハウス
（研修室1・2）
- 定員：20名（先着順）
- 対象：18歳以上の方
- 参加費：1回 300円
- 申込：8月20日（木）から
※電話申込は22日（土）から

東希小コミュニティハウス

連絡先：045-363-2889

住所：横浜市旭区東希望が丘155

開館日：9:00～21:00（月・木・土）

9:00～17:00（日・水）

火・金曜日休館

骨盤調整体操

講師.. 白浜 泰子

体をしっかり整えよう！

【持ち物】

ヨガマットorバスタオル、
動きやすい服装、
水分補給用飲料、
汗拭き用タオル