

# \* 骨盤ストレッチ \*



簡単な体操で、骨盤を中心に  
身体を整えていきます。  
不調の改善・スタイルアップ  
におすすめです！



インストラクター  
山崎 陽子



日程	1月 5・12・19・26	2月 2・9・16	3月 2・9・23	木曜日
時間	11時00分 ~ 12時00分 (60分)			
場所	蕨市民体育館 武道場1 (板)			
定員	25名 (先着順)			
料金	全10回 4,500円 (当日1回参加は550円となります。)			
担当	山崎 陽子			
受付	蕨市民体育館 1階 受付窓口			
備考	* マスク着用・運動のできる服装をご用意ください。 * 小さいお子様を連れての教室参加はご遠慮ください。 * 託児申込有 650円/1回 ※1週間前までのご予約をお願いします。 * 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。 * 急遽日程等変更になる可能性があります。			

※ お問い合わせ : 蕨市民体育館 受付窓口 048-432-2611

蕨市民体育館 指定管理者  
シンコースポーツ・毎日興業共同事業体