

# 骨盤体操

骨盤は体の**土台**です



骨盤は、運動はもちろんのこと健康な生活を  
支える身体の動きの中心となる部分です  
鍛えにくかった骨盤のインナーマッスルを  
わかりやすく効果的に鍛える  
エクササイズです

日時 8月の毎週火曜日

(8/9を除く全4回) 11:30~12:30

費用 3000円 会場 柔道場

講師 宮澤秀子

**\* お申込み**往復はがき又はEメールで **7/12(火)必着**

**必須事項**①教室名 ②郵便番号・住所

③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤生年月日

〒330-0051 浦和区駒場2-5-6 浦和駒場体育館

info@urawakomatai.jp

TEL/ 048-885-6010 fax/048-885-6011

