

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 毎週火曜日

(原則月4回) 11:30~12:30

費用 1ヵ月4回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
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