

# 骨盤ゆらぎ体操

寝転がって、ゆらゆらと身体を揺すって、全身の筋肉をほぐし  
身体・骨格の歪み、肩こり、腰痛、不眠の改善を目指します！

体力に自信のない方、運動経験のない方にも  
お気軽にご参加していただけます♪



教室日程 2020年 2月24日（月・祝） 10:00～11:00

定員20名（先着順）

場所 宝が池公園テニスハウス2階スタジオ

料金 880円（ミズノ教室生550円）

講師 河内先生（簡単エアロ&ストレッチ教室担当）

持ち物 ヨガマット（なければ大きめのタオル）・運動できる服装・飲み物・タオル

2020年 2月1日（土） 9:00～予約受付開始！（ミズノ教室生は1月27日から受付可能）

お申込・お問い合わせ 宝が池公園運動施設 TEL 075-712-3300