

指定管理者自主事業

女性向けの
講座です

～姿勢美人をめざす～

骨盤ととのえ体操

体も心も元気になれる笑顔いっぱいの楽しいクラスです。新しく何か始めてみたい方、一緒にやってみませんか？



日時：毎週**火曜日** 9:30～10:30

※第5週はお休み

内容：骨盤の歪みをととのえて、姿勢や歩き方の改善を目指します

対象：成人女性

定員：先着25名

参加費：窓口までお問合せ下さい

講師：宮崎理香氏（東山ヨガ道場）

持ち物：ヨガマット、汗拭きタオル、水筒
動きやすい服装

お問合せ先：高橋コミュニティセンター (0565) 80-4729