2019短期教室体験会開催！

3月15日(金)	3月18日(月)
18:15～19:15	20:35～21:25
中央公民館	市民武道館
身体メンテナンス	骨盤呼吸体操

小黒 先生

ストレッチなどで痛み、ゆがみ不調改善。
自分でできるケアを教えます。

池嶋 先生

ゆっくり呼吸しながらゆがんだ骨盤
を正しい場所へ戻していく教室です。
実感してください。

どちらも体験料￥300 (当日納入)

定員 ２５名 (先着順)

※ヨガマットかバスタオルを必ずお持ちください。

※体験ご希望の方は当クラブまでご連絡ください。

NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ
☎62-3661