

**骨盤エクササイズ教室**  
～カラダの声をきいて、ムリなく改善～  
日程表

講師：松本 えりこ 先生

回	月 日	内 容
1	10月2日(月)	骨盤について セルフ歪みチェック 骨盤エクササイズ
2	16日(月)	骨盤エクササイズ 筋トレ
3	30日(月)	
4	11月 6日(月)	
5	20日(月)	

※内容は変更になる場合があります。

☆午後7時～9時

☆第1・2・4講習室 (本館4階)

☆服装 動きやすいもの

☆用意するもの

タオル・ヨガマットもしくはそれに代わるもの(バスタオル等)・飲み物

※講習を欠席される場合は事前にご連絡をお願いします。

連絡先：市民プラザ (TEL 0284-72-8511)