

# ペルヴィックストレッチ

音楽に合わせて体のコアからの動きで  
骨盤や肩甲骨を動かし、ストレッチ！  
(ペルヴィックとは、骨盤のことです。)

● 運動不足解消は勿論、**ヒップアップ**、**ゆがん**  
**だ姿勢**、**ポッコリおなか**、改善しましょう！

- 日時 10/27 (金) 19:00~20:00
- 場所 多目的ホール
- 対象 一般の方
- 定員 16名
- 費用 300円
- 申込方法 10/11(水)~26(木)の9時~20時に  
お電話かファックスか窓口で
- 持ち物 タオル・水分・運動靴
- 講師 フィットネスインストラクター松尾育恵

2回目  
開催!!

菊水元町地区センター  
☎872-7600 FAX874-1211

体を  
ひねったり  
伸ばしたり

肩こり  
改善

簡単に  
やさしい  
動き

体が  
軽い

きれいな  
姿勢に  
なりたい

運動経験  
なくても  
大丈夫!

