

# アクアブルー多摩ミニスポーツホール 4月～6月特別プログラム

日曜日

## 体固まるその前に動かそう骨盤！

# 骨盤ストレッチ



骨盤の歪みは、日常生活の癖やスポーツの動きなどによって、どなたにも生じるものです。その蓄積が体調不良や、各部の痛みの原因にもなります。

骨盤(ペルビック)ストレッチとは、骨盤を取り囲むインナーマッスルに着目したトレーニングです。腰痛、肩こりでお悩みの方、ぽっこりお腹が気になる方など、ぜひお試しください！(痛みの激しい方、通院中の方はご相談ください)

- ◆ 日程 : 平成31年4月7日～6月30日 (5/5を除く全12回)
- ◆ 時間 : 9:30～10:30 (60分間)
- ◆ 参加料 : 5,400円 (12回分)、または当日欠席の連絡があれば1回500円
- ◆ 定員 : 35名 (ハガキ申込み) 申込みが定員を超えた場合は抽選
- ◆ 持ち物 : 運動のできる服装、タオル、飲み物等 (靴は要りません)
- ◆ 講師 : 井上 清美 (ペルビックストレッチインストラクター)

※3/5～申込み開始

- 各教室とも1回参加は定員に空きがある場合のみ受け付けます。
- 事前申込が最少人数に満たない場合には、やむを得ず中止になる場合があります。

お問合せ アクアブルー多摩 TEL : 042-338-7667

※申込み方法は往復はがき又は官製はがきになります。H31年3月13日必着

※電話での申込みは出来ません。官製はがきの場合は3階の事務室にて受付します。

※詳細は裏面に