

# アクアブルー多摩ミニスポーツホール

10月～12月 特別プログラム 水曜日

## 体固まるその前に！動かそう骨盤！

# 骨盤ストレッチ

Let's  
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：令和3年10月6日～12月22日

毎週水曜日(11/3、11/24を除く全10回)

◆ 時間：15:45～16:45 (60分間)

◆ 参加料：6,000円(10回分)、または当日欠席の連絡があれば1回700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(ペルビクストレッチインストラクター)

○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。**R3年9月15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。

※9/7-9/14は休館日のため窓口受付はできません 詳細は裏面に