

アクアブルー多摩ミニスポーツホール 毎週水曜日
7月～9月特別プログラム

骨盤ストレッチ 夜間の部



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）

体固まるその前に動かそう骨盤！

- ◆ 日程：令和元年 7月10日～10月2日（8/14を除く全12回）
- ◆ 時間：20:15～21:15（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（先着順）
- ◆ 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）

※6/22～申込み開始

申込み・問合せ アクアブルー多摩 TEL：042-338-7667