

骨盤エクササイズ講座

骨盤体操をする事で歪みが整えられ、代謝もアップし痩せやすくなります。冷え性・むくみの解消・姿勢の改善とメリットがたくさん！
産後ママの骨盤ケアにも効果が期待できます。ピラティスも体感できますよ。一緒にリフレッシュしませんか♪

場所

長後公民館 3階ホール



日時

全3回水曜日

9月11日・18日・25日
午前10時～11時30分

講師

飯田 理香 氏

ピラティスインストラクター
産後ヨガストレッチ修得

対象

成人 20人

保育付き 5人まで。
1歳6ヶ月～未就園児

持ち物

飲み物
タオル

必要な方 バスタオル・ヨガマット

申込み

8月10日(土)から8月19日(月)まで電子申請での申込みとなります。(申込み多数の場合は抽選)長後公民館事業案内のページから申込みして下さい。抽選結果は8月21日(水)以降メールで。

※電子申請利用の難しい場合は電話でご相談ください。

問合せ

長後公民館

☎0466-46-7373

平日午前8時30分～午後5時
(正午～午後1時を除く)

2次元コードを
ご利用下さい➡

