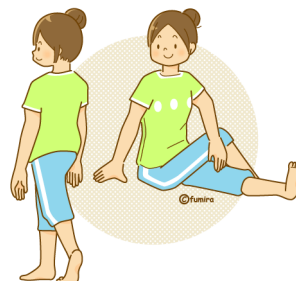


# 骨盤ヨガストレッチ

骨盤を動かすことで骨盤内の血流が  
アップしてお腹ポカポカ(o^-^o)



## 日時

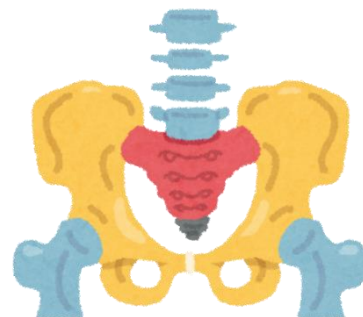
2月1日、8日、15日、22日  
3月1日、8日、15日、22日  
(各金曜日 全8回)  
午前10:30~午前11:30

## 場所

船橋市勤労市民センター  
3Fレクリエーションルーム

## 講師

うちだ まみ  
内田 真美 (スポーツインストラクター)  
(Mami)



## 定員

30人

## 費用

4,000円 (傷害保険料含む)

## 募集

1月8日(火)より (先着順・定員になり次第締切り)

## 申込み・お問い合わせ

勤労市民センター TEL425-2551

※いただいた参加料は、途中キャンセルなどの理由に関わらず返金できません。  
※主催者にて写真撮影を行い、広報としてホームページ等に掲載する場合があります。  
予めご了承ください。