

2019年度 仙台市泉総合運動場 主催

【月曜日・50分エクササイズ】

骨盤調整 IV期



- ◆ 内 容 更年期障害や腰痛の改善，骨盤周りの血流UPで冷え性緩和！
身体の歪みを自分で調整できる。
- ◆ 日 程

1月	6・20・27
2月	3・10・17
3月	2・9・23・30
- ◆ 時 間 11:05～11:55
- ◆ 会 場 野村コミュニティ・センター 1 階(ホール)
- ◆ 定 員 35名
- ◆ 講 師 Ioko 先生
- ◆ 受 講 料 7,500円
- ◆ 準 備 物 運動着・汗拭きタオル・ドリンク
- ◆ 申 込 み 【新規申込方法】 NET(SPFプログラムサーチ)・窓口 【先着順】
【新規支払期間】 12月20日(金) ～ 12月27日(金)

