



10月18日(日)

16:00~16:45

筋膜ストレッチ

講師：英（ハナブサ）

ビューティーペルヴィス(骨盤調整)認定

ペルヴィス筋膜ストレッチ認定

ペルヴィスフローダンス認定

☆今月のテーマ☆

「朝晩の寒暖差に負けない体づくり」

季節の変わり目に起こりやすい、

腰痛・肩こり改善を一緒にしていきませんか😊

場 所：スポーツ棟1階スタジオ

対 象：中学生以上

定 員：20名（先着順）

料 金：500円（税込）

持ち物：飲み物、タオル

（動きやすい服装でお越しください）

WEB申込み

10月1日(木)9:00~受付開始

WEB申込みは
こちらから



※お支払いは当日に現金払いとなります。

※お申込の際にご提供いただく個人情報は
厳重に管理いたします。

エイブルスポーツ交流センター

〒306-0047 古河市立崎510-1

TEL 0280-22-3500