



9月20日(日)

16:00~16:45

筋膜ストレッチ

講師：英（ハグサ）

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☆

「秋に向けての体づくり」

冷えの始まり対策、食欲の秋に向けての
消化器系の整え方を教えます。

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

9月1日(火)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