

# ボディリセット骨盤調整ヨガ



皮下脂肪の原因は骨盤の歪みが原因だと言われています。  
正しい位置に戻す事で下腹部の脂肪もすっきりし  
背骨と骨盤を結ぶ大腰筋を強化することで  
姿勢改善に効果があります。  
女性らしい綺麗なボディラインを一緒に  
目指しましょう。

講師：田中佳子先生



対象 18歳以上の女性(高校生不可)

日程 毎週火曜日

時間 13:15~14:15

場所 第二総合運動場 会議室

定員 15名

参加費 1回あたり1,020円 ※期によって実施回数が異なります。  
※詳しい日程は第二総合運動場事務所までお問合せ下さい。  
注) 一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません。

申込方法 第二総合運動場窓口までお越しください  
尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます  
体験受講後の申込み受付もおこなっております。(体験料800円)  
体験後の途中入会の場合のみ、回数割対応となります。

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・ヨガマット

〒562-0026 箕面市外院1-2-3

TEL: 072-729-4558

お問合せ 箕面市立第二総合運動場