

# 2023年度

## ポテ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。正しい位置に戻すことで、下腹部の脂肪もスッキリし、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。  
女性らしい綺麗なポテ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 11,050円(1期13回分の場合)

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。  
注) 途中からご入会の方は、回数払いも可能です。

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660円)

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

お問合せ

箕面市立第二総合運動場

〒562-0026 箕面市外院1-2-3

TEL: 072-729-4558