

03

## 骨盤体操

2クラス

3ヶ月 12回コース

4月期 7月期 10月期 1月期

各期ごとにお申し込みが必要となります。

骨盤底筋群にアプローチした運動プログラム。  
骨盤底筋を鍛えることで姿勢保持に効果的です。

毎週月曜 14:00～15:00

毎週火曜 11:30～12:30

定員 各15名

※空き枠について 施設トップ、重要なお知らせ欄、  
空き枠募集のお知らせより、ご確認ください。