

5月1日より受付開始!

骨盤
の中

骨盤のゆがみ改善 エクササイズ

から 整えるコアエクササイズは歪み改善
はもちろん、若さを保つ要です!

日時: 令和8年 6月 8日 (月) 10時~12時

会場: 勤労福祉会館 集会室

講師: 岡安 裕子 (NPO法人MYフィットネス研究会)

定員: 35名 (申込順)

費用: 無料

持ち物: 運動靴 (室内履き)、運動着 (スポーツウェア)、
タオル、飲み物

申込方法: 窓口および電話でお申し込みください。

申込後、都合が悪くなった場合は、早めにキャンセルの
連絡をお願いします。

直前キャンセル、無断キャンセルのないようにお願いします。



★申込み・問い合わせ

練馬区立勤労福祉会館

練馬区東大泉5-40-36

TEL 03-3923-5511

(受付時間 9:00~21:00)