

1月4日より受付開始！

# 骨盤のゆがみ改善 エクササイズ

**骨盤の中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6年2月5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）