

1月4日より受付開始！

骨盤  
の中  
から

# 骨盤のゆがみ改善 エクササイズ

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2月2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）