

骨盤エクササイズ教室

2017
11/22 (水)
10:00 ~ 11:30
(受付 9:30 ~)

健康&キレイになりたい女性必見👁️💎

一緒に楽しく骨盤エクササイズの基本を学びませんか??

骨盤エクササイズは、椅子に座ったまま出来る
簡単な体操で、ダイエットだけでなく
小顔や美肌、腰痛・肩こり・便秘解消などなど
健康で美しい体へ導いてくれる効果がたくさんあります!!



講師

フィットネスインストラクター
久保田 さやか氏

場所

佐土原体育館 会議室

定員

先着 20 名 (事前申込)
※女性限定とします。

参加料

500 円

持参品

フェイスタオル、飲み物

申込締切

11月21日 (火)
※定員になり次第締切

お申込み・お問合せは、電話・FAX・E-mail のいずれかにてお申込みください。

佐土原体育館 管理事務所 〒880-0211 宮崎市佐土原町下田島 20688-74

TEL 0985-73-7223 FAX 0985-75-0155 E-mail sad-sports@mppf.or.jp HP http://mppf.or.jp/sadowara/

主催 / 一般財団法人みやざき公園協会

佐土原体育館 「骨盤エクササイズ教室」 参加申込書

代表者氏名	
住所	
電話	
参加人数	