

# 家庭でできる骨盤エクササイズ講習会



骨盤エクササイズ体験してみませんか？

募集中

普段の生活習慣などによって引き起こされる骨盤のゆがみは、ボディラインが崩れたり、ぽっこりお腹の原因にもなるんです。

そんな骨盤のゆがみを正常な形に戻すための運動が骨盤エクササイズ。

筋肉を鍛えるストイックなトレーニングと違い、気付いた時にちょっと実行するだけで効果が抜群なのも魅力です！

## 【 講習会参加者募集 】

開催場所： 宮崎市総合体育館・柔道場

開催日： 平成30年6月5日(火)

10:00~11:00

参加料： 500円(当日支払) 定員20名程度

対象： 女性(原則)

持ち物： 運動できる服装・タオル等

講師： 吉永芳香先生



講習の参加をご希望の方は、下記の電話番号までお気軽にお申し込みください。

☎ 0985-29-5603

〒880-0879 宮崎県宮崎市宮崎駅東1丁目2-7

宮崎市総合体育館 施設係

受付時間 9:00~21:00

