

女性向けの
講座です。

【指定管理者自主事業】



～姿勢美人をめざす～

骨盤ととのえ体操！

【7月】 2日・16日

【8月】 6日・20日

【9月】 3日・17日

第1・第3 火曜日 9:30～10:30

内 容：骨盤のゆがみをととのえて
姿勢や歩き方改善を目指す

参加費：4,800円（全6回）

定 員：先着25名

持ち物：ヨガマット、
汗拭きタオル、
動きやすい服装、水など

申込み：6月11日（火）

午前9時から
窓口または電話にて



講師：青木 直子氏
（東山ヨガ道場）

お問い合わせ：高橋コミュニティセンター

指定管理者 ホームックス株式会社

☎ 0565 (80) 4729

