

# ダンスで骨盤調整



ダンスができる人もできない人も  
思わず笑顔がこぼれる  
骨盤調整プログラム！

代謝がアップし脂肪燃  
焼も期待できます！

ラテンの音楽に合わせて  
骨盤から前後左右に動き  
全身調整！

講師：Jun.(金沢区街の先生)



日 程 .. 2月1日、2月8日、2月15日(金曜日)

時 間 .. 13時～14時

募 集 .. 12人先着

参加費 .. 1,600円

持ち物 .. 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装  
※講座は裸足で行います

申 込 .. 1月13日(日)9時から来所または電話



※ 応募いただいた個人情報は目的以外に使用することはありません  
※ 途中キャンセルの場合、参加費は返却されませんのでご了承ください

並木コミュニティハウス

〒236-0005 横浜市金沢区並木 2-8-1 電話 781-7110

ホームページアドレス <https://officekanazawa.org/namiki/>