

# からだのメンテナンス 私の骨盤調整

～筋膜にアプローチしながら季節に合わせた操法～

男女問わず身体の土台となる「骨盤」を整えることはとても重要です  
骨盤を整えることで、運動、スポーツ、お仕事のパフォーマンス向上にもつながります



講師：Jun.（金沢区街の先生）

日程Ⅰ期・・・4/1、15、5/6、20、6/3、17、7/1、15

Ⅱ期・・・8/5、19、9/2、23、10/7、21、11/4、18

Ⅲ期・・・12/2、16、1/6、20、2/3、17、3/2、16

※各期 第1、3月曜日（9/23のみ第4月曜日）

時間・・・13時～14時

募集・・・12人抽選

参加費・・・各期4,000円（全8回分）

持ち物・・・飲み物、バスタオル、動きやすい服装

申込・・・往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し3月20日（水）（必着）までに当施設へ

※Ⅱ期目以降の申込は窓口にお問合せください。

※ 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/>