

# 骨盤エク

# 参加者募集

ゆっくり、ゆったりした動きの中で、姿勢を改善し、骨盤のゆがみを取り、骨盤底筋を育てましょう。運動が苦手な人、身体が硬い人でも大丈夫！

腰痛・肩こり・四十肩・生理痛から尿漏れまで、日常に使えるエクササイズを紹介します。

日時▶令和7年4/4・11・18・25、5/2・9・16・23  
19:30～20:30(金曜日全8回)

受講料▶8,000円 会場▶1階 和室会議室1・2

定員▶13名 ※最少開催人数5名

持ち物▶ヨガマット(バスタオルでもOK)、飲料水、タオル  
※運動のできる服装でお越しください

講師▶鈴木つな先生

申込み▶参加希望の方は、総合受付にて  
受講料をお支払ください。

問合せ▶韮崎市民交流センターニコリ  
☎0551-22-1121(1階 総合受付)

