



骨盤のゆがみは
内臓の位置までゆがめてしまいます

骨盤を正しい位置に戻すことで、
内臓も正しい位置に戻すことができます

骨盤体操

☆日 時 令和6年6月20日, 27日, 7月4日, 11日

木曜日 全4回 午後7時~9時

☆場 所 富合公民館 軽運動室

☆講 師 B-Smile 講師

☆対 象 どなたでも ☆定員 15名 ☆費用 無料

☆締切日 6月11日(火) (応募多数の場合, 抽選)

※ 動きやすい服装、室内履きの靴、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、水分補給用飲み物などをご持参ください

☆申込の方法☆

- ・往復はがき…往信はがきの裏面には講座名と住所・氏名・年代・電話番号をご記入ください。返信はがきには申込者の方の宛先を記入し、裏面は何も書かないでお送りください。
- ・窓口…返信用官製はがきをご持参ください。
- ・富合公民館ホームページまたは

QRコードからインターネットで ⇒



申込先・お問い合わせ 富合公民館

〒861-4151 熊本市南区富合町清藤 400 TEL357-4580 まで