



# KARADAいきいき講座

## 2024年度

# リフレッシュ体操中級コース

## ～骨盤調整して快適に過ごそう～



白浜泰子先生

初めての方、大歓迎！！  
 白浜先生に会うだけで【元気】  
 がでます！  
 白浜先生は全員をしっかり見  
 てくださいます！  
 継続中の方で内容についてい  
 くのがちょっときつかなど  
 感じ始めた方にも楽しく参加  
 していただけます。  
 お仲間でも、お一人でも！  
 参加、おまちしています。



### 2024年度も「抽選」となります

- 日 時** 9/2、9、30、10/7、21、11/11、18、12/2、9、16  
 (全10回 月曜) 13:30～15:00 (13:10 集合で会場準備、  
 14:45～原状復帰をお願いしております)
- 場 所** 若葉台地区センター 体育室
- 対 象** 一般 60名
- 参 加 費** 5,500円
- 抽選申込み** 7月30日(火)9:30～8月2日(金)17:00 受付番号を連絡
- 発 表** 8月3日(土)15:00頃を予定。当選された方の受付番号を発表。  
 館内掲示・ホームページ・LINE。電話のお問い合わせも可。
- 正式申込み** 8月3日(土)発表後～8月10(土)17:00 参加費のお支払い  
 ※期間内に来られない場合、キャンセルとし、次の方にまわします。
- 持 ち 物** ヨガマット(貸出は行いません)、飲み物、タオル、運動靴

**講師より！** おなかの中でとても大切な骨盤底筋群を鍛えて排泄トラブル予防改善、体の歪みを自分で治して無理なく優しく強い骨と筋肉を作り、全身調整して快適な毎日を過ごそう！