



～骨格整えて正しい身体作り～

2025年度

骨盤体操



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】
 ができます！
 先生のパワーをもらって、みな
 さんと一緒に気持ちのいい汗
 をかきましょう！
 先生は全員をしっかり見てく
 れています！
 健康は足腰から・・・
 お仲間でも、お一人でも！
 参加、おまちしています。



2025年度は「先着」となります

第1期(3期に分けて行います。8月はお休み)

日 時 4/7、14、21、5/12、19、6/2、9、16、30、7/7、14
 (全11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 6,600円

申 込 み **3月3日(月)9:30～来館にて受付**

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 腸を制するものは、美と健康を制する！！尿失禁対策にも