



骨盤体操-1期

～骨格整えて正しい身体作り～



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
んで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、お待ちしております。



第1期

(3期に分けて行います。8月はお休み) **先着順**

日 時 4/6、13、20、5/11、18、6/1、8、15、29、7/6、13
(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9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