



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、おまちしています。



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