



骨盤体操 2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。



第2期

日 時	9/7、14、10/5、19、11/2、9、16、12/7、14、21 (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	6,000円
申 込 み	8月17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