

女性のための骨盤ケア講座

「骨盤まわりのお肉が・・・」

「肩こりや腰痛がひどくって」

「身体がなんとなく毎日毎日だるい」

「骨盤、気になるけど・・・」

「どうやってメンテナンスすれば？」

～こんなお悩みありませんか？ 骨盤ケアコトライ

しおから一緒に解決していきましょう～



●場所: 西岡福住地区センター (2階集会室)

●対象: 成人女性の方であればどなたでも

●日時: **2012年9月13日・27日(木曜日)**
2012年10月11日・18日(木曜日)
10:15～約90分間の講座です。

9月は2・4週目、10月は2・3週目に行います。

●主な内容&参加費:

骨盤周りを丈夫&しなやかに! / 骨盤周りを集中的にシェイプアップ/ 肩甲骨と骨盤の運動とは? / 参加者みなさんの声をお聞かせ下さいコーナー/ 全身をすっきりする方法/ 他
各日 500円 (保険代・資料代)

家族の身体が先に心配でこれまで 自分のケアが後回しになっていま
せんでしたか? この時間だけでも

身体の要=骨盤をしなやかで丈夫に♪

●電話かメールで、事前に御予約の御連絡を頂ければ 大変有難いです。

(080-6524-0684 or hahalabo@gmail.com 受付担当 三谷さん)

★午前10時15分くらいにはまいります。9時半すぎから入れます。

関連HP <http://hahalabo.net/> (男女共同参画市民活動団体/ハラボラトリー公式HP 運動班 sango)

<http://t-s-shizuka.info/> (ハラボラ代表真嶋公式HP) 主催: 市民活動団体/ハラボラトリー