

1DAYレッスン(1月～3月)

骨盤エクササイズ

骨盤や背骨の位置・姿勢を整え、体幹部を強化します。
筋肉を意識し身体の内側から引き締めを目指します。

場所 奥戸総合スポーツセンター 温水プール館 第1スタジオ

対象・定員 高校生相当以上 10名

参加費 850円(税込) / 1回 [773円(税別) 77円(税率10%)]

開催日程

時間	10:00～10:45
1月	14日(火)・21日(火)・28日(火)
2月	4日(火)・18日(火)・25日(火)
3月	4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)



担当：吉村 IR

お問合せ 03-3695-9911

注意事項

- ・お電話または受付にてお申込みください。参加費は当日支払いとなります。
- ・キャンセルの場合は、前日までに当施設までご連絡ください。
- ・当日37.0℃以上の発熱がある方など体調不良の方はご参加いただけません。
- ・当日の入場開始時間は、レッスン開始10分前からとなります。
- ・予め、レッスンに参加できる服装でお越しください。

※画像はイメージです



葛飾区奥戸総合スポーツセンター温水プール館・エイトホール