

♪ 目指せ美姿勢♪

体験レッスン

骨盤調整ウォーキング

姿勢を改善し、中心から動ける身体で
代謝アップを目指しましょう！！

- 日時 12月19日(土)
13:00~14:00 定員 15名
- 場所 1階サピオスタジオ
- 参加費 1,100円(税込み)
お支払いは、当日(12/19)となります。
- 申込み 11月21日(土)より1階事務室にて受付開始
- 講師 小峰 みどり
- ご用意いただくもの



- ・動きやすい服装・タオル・お飲物(水分補給)
- ・当日は教室が始まる前に1階事務室窓口にて、参加手続きをお済ませください。

狹山市ふれあい健康センター サピオ稲荷山

☎04-2953-0577