

鎌取コミュニティセンター自主事業

# 骨盤健康体操

直径20cm程のボールを使い床や椅子に座った状態で行うエクササイズです。

柔軟性を高め、美しい姿勢をつくる若返り健康体操として初めての方でも楽しく参加していただけます。



6月18日（金）・25日（金）

- ❁ 時間 ❁ 15:30~16:45
- ❁ 会場 ❁ 鎌取コミュニティセンター3階 多目的ホール
- ❁ 指導者 ❁ 健康運動指導士 堀江恭子 先生
- ❁ 参加費用 ❁ **各回800円（保険料含む）**  
\*お支払いは参加当日にお願いします
- ❁ 定員 ❁ 20名（先着順）
- ❁ 持ち物 ❁ フェイスタオル、運動できる服装・飲み物
- ❁ 申込方法 ❁ 鎌取コミュニティセンター受付またはお電話にてお申し込みください

参加者募集中

★お問い合わせ★

鎌取コミュニティセンター  
千葉市緑区おゆみ野3-15-2  
TEL:043-292-6131  
FAX:043-292-6151

指定管理者 (株)千葉マリンスタジアム