

参加費無料

スクール会員並びに保護者様向け

# 第3弾「骨盤調整クラス」開催！

平素は当スクールをご利用いただき誠にありがとうございます。大好評につき、第3弾を開催いたします。楽しく体を動かしてみませんか♪ 当スクールに通われている保護者様もご参加いただけるイベントとなっております。

## 講師

エアロビクス・骨盤調整、機能改善・ピラティス  
パーソナルストレッチ講師

## 山内 美紀 インストラクター

長スイお馴染みの講師をお招きして、骨盤調整コースを実施いたします。日頃の小さな歪みが積もり積もって…ちょっとしたストレッチで腰痛、肩こり、冷えやむくみが解消。下半身が安定すると代謝が上がるので太りにくく、そして痩せやすい体質になる効果があります。今回もたくさんのご参加をお待ちしております♪

☆日時：2月 21日(火) 13:00~13:45

☆場所：長岡スイミングスクール1階 体操場

☆持ち物：タオル・動きやすい服装(ズボン)・ヨガマットなどお持ちの方はご持参ください

☆コロナ対策とスペースの関係の為、先着20名様とし申込〆切を2/14(火)とさせていただきます。

レッスン中の出入りや下のお子様連れでの参加も可能となっております

お友達同士お誘いあってお気軽にご参加ください！

申込〆切日 2月14日(火)

### 「骨盤調整クラス」 参加申し込み

参加者お名前 \_\_\_\_\_

子供会員様お名前 \_\_\_\_\_

お電話番号 \_\_\_\_\_

ヨガマットのご持参  可  不可

※個人情報の取り扱いについては、上記の利用目的のみに使用し、第三者に提供することはありません。