

# 骨盤調整ヨガnext

**内容** 骨盤を支えているインナーマッスルを動かし正しい位置にリセットします。心と身体のコンディションを整えます。



**開催日時** 金曜日 11:00~11:50

6月 17日 24日

7月 1日 8日 15日 22日 29日

**参加費** 1回 980円 (税込)

**定員** 15名

**申込方法** 6月1日(水) 9:15よりかみす防災アリーナ受付にてお申込みください。

※電話申込不可 ※複数申込可

申込時に個人利用カードが必要です。

未登録の方は身分を証明できるもの(運転免許証・保険証等)をお持ちください。

**その他** ・ご納入いただいた参加費は理由の如何を問わず返金・割戻しはいたしません。

(本人都合により欠席された場合も含む)

- ・持ち物：マスク・個人登録カード・動きやすい服装・館内シューズ・飲み物
- ・受付は教室開始20分前からとなります。
- ・更衣室で着替えを済ませ、2階スタジオ前にお集まりください。
- ・イベント終了後に温浴施設もご利用いただけます。

