

# 骨盤調整ヨガ・ストレッチ

## はじめませんか！？

4月

10日・24日

19:00~20:30

火曜日

おおぞら針灸・整骨院

骨盤の動き・呼吸を意識しながら  
みなさんのペースに合わせて  
すすめます！

初めての方・運動不足ぎみな方  
運動が苦手な方も  
ぜひご参加ください♪

- 対象      ご興味がある方・どなたでもOKです
- 費用      1,000円
- 申込方法   予約制 気軽にお声をお掛け下さい
- 持ち物      タオル・水分補給用のお水

☆更衣室あります

問い合わせ   おおぞら針灸・整骨院   03-6663-9539

