



# 骨盤エクササイズ (月曜日・昼)

～カラダの土台、骨盤を鍛えて元気な毎日を目指しましょう～

骨盤を整えると・・・

冷えやむくみの改善、肩こり、腰痛の軽減などに効果があると言われています

会場 サンライフ久留米 軽運動室  
日時 4月～翌年3月までの**1年間(全35回)**  
**月曜日 (月3回程度) 13:00～14:30**  
講師 伊藤 祐里 先生  
対象 一般の方(18歳以上、高校生不可)  
受講料 **21,000円**  
定員 20名  
申込方法 教室名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、  
ハガキ、ファックス又はE-mailでお申込みください。  
電話又は窓口でもお申込みできます。

申込先 サンライフ久留米  
(お問合せ) 〒830-0037  
久留米市諏訪野町2363-9  
TEL (0942)33-4425  
FAX (0942)33-4431  
E-mail sunlife@onyx.ocn.ne.jp



**申込締切 2月28日(木) [当日必着]**

※複数講座のお申込みが可能ですが、当選された講座は全てご受講ください。

※応募者多数の場合は抽選になります。

※抽選の結果は、申込締切後10日以内におハガキでご連絡いたします。

※定員に満たない場合は開講しない場合もあります。

※開催日と時間をご確認の上、お申込みください。

※お車でお越しの際は駐車料金が必要です。1回200円(3時間未満)

ホームページ

サンライフ久留米

で検索してください。

