

骨盤スリムダイエット

生理痛
生理不順

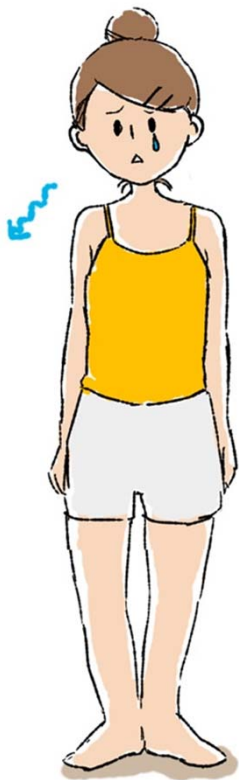
便秘

冷え性
むくみ

痩せにくい

10月15日(木)～

12月3日(木)



場 所	山形市総合スポーツセンター 1階 ミーティングルーム
毎週木曜日	19:00～20:15 全8回
対 象	中学生以上の女性 20名(先着)
参加料	4,000円 (傷害保険料含む)
持ち物	運動できる服装・内履き・タオル ヨガマット(無料貸出可・数量限定)
講 師	法身 ゆかり 氏 (山形市エアロビック協会)

骨盤の歪みをストレッチ&トレーニングで

改善 ✨✨ しませんか???

申込み方法:

9月15日(火)より申込開始

「氏名・生年月日・年齢・住所・電話番号(緊急連絡先)」を
TEL/FAX/E-mail/来館にてお知らせください。

問合せ先:

山形市体育協会スポーツクラブ事務局

担当: 田苗・五十嵐・丹野

〒990-0075 山形市落合町1番地

TEL: 023-625-2288 FAX: 023-625-2285

E-mail: club@yamagatasi-taikyou.jp