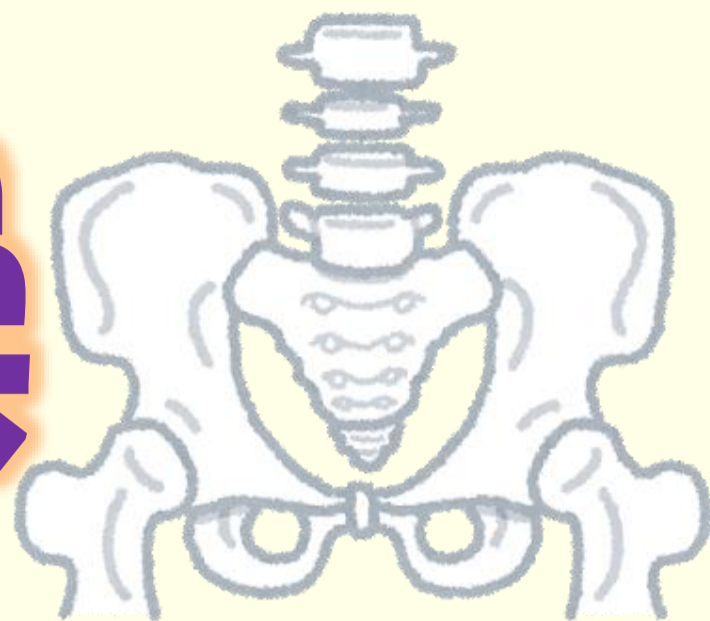


# 骨盤体操



普段あまり意識をしない骨盤。実は歪んでいるかもしれません🐣  
骨盤が歪むと、浮腫み・冷え性・肩こりなど体の不調に繋がります。

## 教室

13:30~14:30

### 教室案内

西根会場 八幡平市総合運動公園体育館

11月4日・11日 各水曜日

安代会場 安代地区体育館

11月5日・12日 各木曜日

講師 高橋 淳一（鍼灸接骨院うさぎ堂）

柔道整復師・はり師・きゅう師・MCCトレーナー

内容 骨盤の歪みを直すストレッチや運動

申し込み 八幡平市体育協会 電話：0195-70-1600

♪館内は暖房を入れておりますが、上着などお持ちください。

♪どなたでもご参加いただけます(\*^^\*)

歪みを直して、スッキリとした毎日を送りましょう☆