

骨盤体操教室

身体を整えてよりよい日常を送りましょう



14:00~15:00

10月13日(木) 11月10日(木)

八幡平市総合運動公園体育館

10月27日(木) 11月24日(木)

荒屋コミュニティセンター2階作法室

講師 いちのせ さや
一ノ瀬 沙弥 (YUI FITNESS COMMUNITY)

コンディショニングインストラクター

参加料 300円

※事前にお電話または窓口にて申し込みください。



冷えや肩こり、イライラといった不調の原因は、骨盤のゆがみと流れの悪さが影響しています。骨盤体操教室ではそんな症状の緩和が期待できる運動をご紹介します。自分の体調に合った方法を見つけて快適な毎日を過ごしましょう。

申し込み

八幡平市体育協会 0195-70-1600