

# サンプラザ市原感謝祭 2018

骨格から美しくリフレッシュ！楽しく学べる体験教室

## 骨盤体操

骨盤が歪むと筋肉に負担がかかり、

日常生活で痛みを感じることも！

参加者大募集！！



日頃の疲れでゆがんだ骨盤、

是非この機会に一網打尽にしませんか？

【日時】平成30年11月11日(日) 10:00～11:30

【場所】サンプラザ市原11階 多目的室2

【参加費】無料

【定員】先着20名

【申込】10月15日(月)9時から電話又は2階総合受付にて

【お問合せ】0436-24-1151

【主催】(公財)市原市地域振興財団

【講師】猪又 真咲美 氏

(市原市生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」)

