

# 姿勢維持！改善！教室

2019年3月27日(水)  
15:00~16:00

## 【教室内容】

「ひめトレエクササイズ」を行います。  
姿勢維持・改善のために骨盤底筋群を  
鍛えましょう！

腰痛、肩こり予防・改善、

シェイプアップにも効果的です♪



講師：竹村 亮子

- 受付期間：2019年3月1日(金)～3月26日(火)
- 実施場所：宗像市民体育館内 多目的室A B
- 参加費：500円 ※当日入金となります。
- 定員：30人 ※宗像市民優先となります。

## 【申し込みについて】

- ※受付は宗像市スポーツサポートセンターで行います。(電話受付可)
- ※定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。
- ※お休みされた日の補講日はありませんのでご了承ください。

問い合わせ先：宗像市スポーツサポートセンター（宗像市民体育館内）  
TEL：0940-72-1112【営業時間9:00～17:00】  
※日曜日・月曜日は休館（月曜日が祝日の場合は翌平日）