

若さの秘訣は、姿勢にあり！



ペルビックストレッチ教室

(骨盤矯正)

骨盤がゆがむと、体に様々な症状が現れ、不調につながる原因になります。

骨盤を支える筋肉を動かすことで本来の位置へ調整し歪みを整えていきます

美しい姿勢と、腰痛、精神的な不調など改善していきましょう！



わたしも、一度体験してみようかしら...



Point!

人気教室！金曜日の夜に開催中！満員御礼に伴い昼の部お試し期間設けました！(*´▽`*)

まずは、姿勢チェック！骨盤の調整をし、気になる所を改善！
凝り固まった筋肉をほぐしてから、筋肉をつけていきます。

〇とき 11月12日・26日

12月3日・10日(火曜日)

午後13時30分～14時30分

〇ところ 岩舟公民館(講義室)

〇定員 20人

〇対象 どなたでも

〇指導者 田村富江先生

〇月謝【月4回分】会員 1,500円
ビジター 2,000円

〇持参品 ヨガマット・スポーツタオル・飲み物

動きやすい服装でお越しください。

〇受付 随時受付致します。*定員になり次第締め切らせて頂きます。

いわふねスポーツクラブ事務局(岩舟公民館)

【電話】55-2500 平日9:00～17:00



いわスポでLRTに乗ろう!

(ライトレール)

☆大好評につき☆
☆第2弾!☆

○と き: 11月29日(金)

○集合場所: 岩舟公民館(南側)

○集合時間: 午前8:10

【出発】午前8:30 【解散予定時間】17時

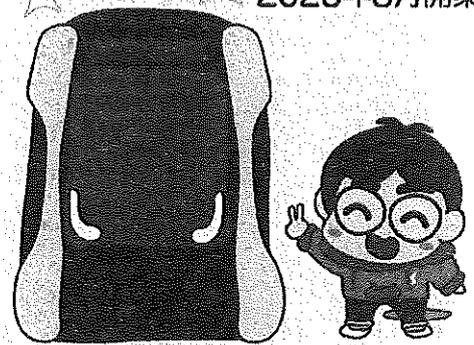
○場 所: 宇都宮ライトライン乗車
大谷資料館見学

○参加対象: どなたでも ○定員 30人

○参加費: 3,000円 *昼食代込み
(クラブ会員は2,500円)

○申込み: クラブ事務局(公民館内)まで 受付時間: (平日9:00~17:00)

宇都宮LRT
2023年8月開業



電話番号: 55-2500 *申込受付開始日 10月31日(金)

*定員になり次第締め切らせていただきます。

*11月25日(月)までに平日(9時~17時)までに事務局に納めて下さい。

*当日キャンセルされた場合は、返金不可になります。



プレミアムな一日の行程♪

- ①ライトラインでドライブ!
*かしの森公園乗車⇒駅東公園前降車(40分間)
- ②中国料理でランチ
- ③大谷資料館
- ④道の駅うつのみやろまんちっく村で買い物!

