



本年度もやります！！

毎月第3金曜日は、月イチ一緒に

健康づくりの為にオンライントレーニング

スポレクdo it！宅トレ！

今回のテーマ

～骨盤の歪みを調整～

“骨盤リセットで
動きやすいカラダへ”

日時 4月19日（金） 14:00～14:30

開催形式：オンライン会議システム **Zoom** 使用。

定員：15名(又は組)

申込方法：申し込みフォームにご入力下さい。

<https://forms.gle/F2DsrwQ3a5NTsu1i9>

申込メ切：2024 4/18(木)17時までにお申し込み下さい。

参加料

無料

申込要

骨盤調整で
下半身すっきり！



福岡市立東体育館
トレーナー

※申込された方には、当日 **zoom**
情報をメールにてお送りします。

申込フォーム



主催：福岡スポレク マネジメントグループ

お問い合わせ：NPO法人福岡市レクリエーション協会 TEL:092-707-6617 E-mail:info@rec-fukuokacity.jp

