

骨盤体操教室

～ボディーメンテナンスQ-Ren～



キューレン

Q-Renとは、人生の質（クオリティ）を高めるために心と頭と身体を様々なストレスから解放（リリース）し、より心地よい（ニュートラル）状態へ導くプログラム内容です。

誰にでもできるストレッチ、腰痛や膝イタ予防と改善のために必要な筋力や、リラクゼーションのための呼吸法を学ぶことができます。

日時 令和8年7月10日(金) 午前 10:00～11:00
場所 石川市民センター ホール
講師 小林 葉子（こばやし ようこ）先生
対象者 成人女性
持ち物 ヨガマット（バスタオル可）、水分、汗拭き用タオル
参加費 無料



※ しめつけの少ない服装でお越しください。
靴下を脱ぎますので、上履きは必要ありません。

定員 20名（先着順）
申込方法 6月15日（月）～6月29日（月）平日午前9時～午後5時
石川市民センター窓口へ受講者本人が、お申込ください。
※電話・FAX 等による申込はお受けできません。
主催：石川女性会・石川市民センター
問い合わせ：石川市民センター ☎ (029)252-2989

-----きりとり-----

女性教養講座 第1回 骨盤体操教室参加申込書

No. _____

令和8年 月 日

ふりがな 氏 名	
日中連絡の取れる 電 話 番 号	— —
住 所	水戸市