

骨盤・股関節エクササイズ

今までにないストレッチ！！

- ①『股関節の可動域が広がる』
- ②『骨盤と股関節を動かせるようになる』

股関節・骨盤まわりを刺激するとケガをしにくい柔軟な身体になります。
歩幅が広がり、安定した歩行ができ、
つまづき転倒防止にも効果があります。



日時：2月28日（金）

15時00分～16時00分

対象：15歳以上の方（中学生を除く）

場所：深川スポーツセンター 1階 第二武道場

申込み：2月5日（水）から

①WEB

②往復はがき

・右記記入例を参考にご記入ください

③窓口

・普通はがきをお持ちの上

深川スポーツセンター受付へ

お越しください。

返信おもて

往信うら

往信おもて

返信うら

| | | | | |
|---------------------|------------------|--|---|---------------------------|
| 郵便往復はがき 63 返信 | 受講者の住所 受講者の氏名 | ① 骨盤・股関節エクササイズ ② 受講者氏名・ふりがな ③ 年齢 ④ 性別 ⑤ 郵便番号・住所 ⑥ 電話番号 ※日中必ず連絡の取れる電話番号をご記入ください。 ⑦ 区外在住で区内在勤の場合、勤務先（学校）・所在地・電話番号 | 郵便往復はがき 135-0044 往信 深川ス。ボーツセンタ 江東区越中島 1-2-18 | 返信用の裏面には 何も記入しないでください。 |
|---------------------|------------------|--|---|---------------------------|

締切：2月20日（木）（WEBは23:55まで）

定員：50人（応募者多数の場合、区内在住・在勤優先で抽選）

参加費：500円

講師：松田 紀子氏 劇団「ひまわり」の劇団員でダンサー・振付師
インストラクターに幅広く活躍中

股関節・骨盤まわりをはじめ、骨を動かしながら行う体操です。

激しい運動が苦手な方もゆっくりとできるエクササイズです。



WEB申込み

左記QRコードより

お申込みいただけます。

深川スポーツセンター

〒135-0044 江東区越中島1-2-18

TEL：3820-5881 / FAX：3820-5884