

# 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

63

往信

135-0044  
深川スポーツセンター  
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