

まなびの市民講師自主企画講座

楽しみながら、健康と笑顔を！



## 「骨盤整えフラ」

かんたん骨盤ストレッチ&フラで、血流改善！  
美容と健康面にも効果が期待できます。



講師プロフィール  
茅ヶ崎市まなびの市民講師  
中嶋麻里  
メアヌイフラポーアイ所属  
辻堂、藤沢で活動  
ヨガ教室ピダタウコにて、  
「整えるヨガ」開講

2024 年度

日時 第 1.3 水曜日 10:15~11:15

10月4日、10月18日、11月1日

11月15日、12月6日、12月20日

場所 ハマミーナまなびプラザ会議室

対象 一般（大人）シニア

費用 500 円/回

定員 15 人（先着申込み順申込）

持ち物 動きやすい服装、  
お持ちであればパウスカート、  
パレオまたはフレアスカート、  
補給用水分

お申込み

✉ maalinakashima4411@gmail.com

Tel 090-8949-9995 中嶋まで

参加希望月の 2 か月前 1 日よりお申込み可能

例) 10月4日（金）参加申込み → 8月1日（木）より申込み可  
1 回だけの参加も大歓迎です！！