

主催：（公財）小野市都市施設管理協会

骨盤から
身体を変える

ペルビック コンディショニング

2026. **11.1** (日) **受付 12:30**
開始 13:00

骨盤まわりを整え、身体の土台から健やかに。
ストレッチポールを使った骨盤コンディショニングで
姿勢の乱れや肩、腰の不調にアプローチします。
快適に動ける身体づくりを始めてみませんか？

場 所

小野市
総合体育館
(軽運動室)

受講料

1,000円

対 象

一 般
初心者歓迎

講師紹介



赤木里穂 先生
ピラティススタジオ
Rinc代表

申込方法 ①申込用紙を記入して窓口へ提出
②QRコードから申込

申込期間 10.15 (木) ~ 10.25 (日)

定 員 30名 (定員を超えた場合は抽選)

問合せ先：小野市総合体育館（アルゴ） ☎0794-62-7000

令和8年度 ペルビックコンディショニング 申込用紙

ふりがな		年 齢	
氏 名			
住 所	〒		
電話番号			

応募はこちら



※抽選結果を連絡させていただきます。必ずつながる番号をお書きください。