

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
中嶋麻里 なかしままり
茅ヶ崎市まなびの市民講師

市の講座はこちら



まなびスタートアップ！

2026 年

日時 第 4 金曜日 12:30～13:30

1/23 2/27 3/27

場所 ハマミーナまなびプラザ
3 階体育室

対象 一般（大人）シニア

費用 500 円/回

定員 20 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）1 月 23 日（金）参加申込み → 11 月 1 日（土）より申込み可
1 回だけの参加也大歓迎です！！

