


# 団体紹介カード

(令和 7 年 12 月 3 日 記入)

31

団体名	昭島骨盤ビューティークラブAKB	ジャンル	体操
活動内容 ※具体的に	日々の骨盤ケアを目指して、ストレッチやコンディショニングの整え方を学びます。実際に講師の方をお呼びして、悩みに合わせてチェックしながら、行えます。自主市民講座でも大盛況でした。		
活動日時	毎週木曜日午前10時から12時		
活動場所	富士見会館、アキシマエンス、昭和会館、福島会館、大神会館、朝日会館など		
会費	各回 800円から1000円		
会員数	30人 (男: 女: 30人) 主な年齢層 : 50代		
会員募集	時期 : 随時募集 条件 : 誰でも		
入会方法	メール、インスタグラム 連絡のつく時間帯 :		
			
代表者名	平澤		
電話		FAX	
メール	<a href="mailto:m051220g@gmail.com">m051220g@gmail.com</a>		
備考			

## 活動について

自主市民講座を行い、部屋いっぱいの人数が集まりました。  
いつもはこじんまりと先生との距離近くできます。体の不調、ケアを考えるけど、病院に行くほどではないという方に。ゆっくり、楽しく、細く長く、セルフケア習慣をつくりませんか。毎回参加ではなく、希望する日だけで大丈夫です。いつ、どこで行うかのグループラインだけに入ることができます。

## QRコード

HPアドレス

SNS  
ユーザー名

**Instagram** : akishima.kotsubanakb  
:

## 自由記述欄

まずは体験を希望される場合にはご一報ください。体験は300円引きで行えます。

