

12月分

～土曜の始まりは心も体もすっきりスタート!～

ちょっと 長めの

土曜ヨガ

80分



- 1. 主催 NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか
- 2. 日程 12月5日・12日・19日

※上記の全日程にお申込み可能です。

- 3. 申込開始日 11月6日(金) 10時から
- 4. 時間 10:00～11:20(80分)
- 5. 会場 豊栄総合体育館(第1会議室)
- 6. 定員 12名(先着順)
- 7. 参加費 1回800円
- 8. 講師 佐々木 暢子 先生
- 9. 内容 ペルビック(骨盤)ヨガを行います。

- 10. 申し込み ・下記申込書に必要事項を記入し、参加費を添えて豊栄総合体育館窓口にてお申込み下さい。
 ※電話・メール・FAX等での事前受付は致しませんのでご了承下さい。
- 11. その他 ・開催日の前日及び当日にキャンセルされる場合、参加費の返金は致しません。お申し込み後キャンセルされる場合、2日前までにご連絡を頂ければご返金致します。
 ※キャンセルの場合の次回参加への参加費の振替は致しません。
 ・感染予防対策として、教室開始前に手指の消毒、検温、体調のチェックをお願いしております。また、貸出用のマットをご利用いただく場合、利用後の消毒作業にご協力ください。

お問合せ NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか(原則月曜休み)

新潟市北区嘉山488-3 豊栄総合体育館内 TEL / FAX: 025-386-7522

※裏面に教室の内容説明と年間の開催日程を記載しております。

切り取り

12月分

ちょっと長めの土曜ヨガ 参加申込書 NO. _____

太枠内をご記入ください。 ※お預かりした個人情報は本事業以外の目的で使用いたしません。

参加希望日に ○を記入	12/5	12/12	12/19
氏名			男・女
初めて参加される方は以下の項目もご記入ください。			
生年月日	S · H	年 月 日	年齢 歳
住所	〒 -		
電話番号			
参加のきっかけ	<input type="checkbox"/> 区報 <input type="checkbox"/> 友人の紹介 <input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> HP その他()		
事務局 記載欄	受付日	参加費	対応者
		円 受領	

～土曜の始まりは心も体もすっきりスタート!～

ちょっと 長めの

土曜ヨガ

80分



●ペルビック（骨盤）ヨガとは

「ペルビック」とは、骨盤という意味があります。骨盤は、運動はもちろんのこと、健康生活を支える上でも中心となる部分です。ペルビックヨガでは、骨盤を重点にコアを意識したインナーマッスル使ったエクササイズとヨガの呼吸・ポーズを組み合わせで行っていきます。姿勢改善、腰痛改善、引き締まったボディライン、新陳代謝の向上、免疫力の向上などの効果があります。

教室年間開催スケジュール（予定）

開催月	日程	申込開始日
12月	5日・12日・19日	11月6日（金）10時から
1月	9日・16日・30日	12月4日（金）10時から
2月	13日・20日・27日	1月8日（金）10時から
3月	6日・13日・27日	2月12日（金）10時から