

1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



- 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
- 日程 令和3年1月9日・16日・30日
※上記の全日程にお申込み可能です。
- 申込開始日 12月4日(金) 10時から
- 時間 10:00～11:20(80分)
- 会場 豊栄総合体育館(第1会議室)
- 定員 12名(先着順)
- 参加費 1回800円
- 講師 佐々木 暢子 先生
- 内容 ペルビック(骨盤)ヨガを行います。
- 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。
- 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

1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 | 1/9 | 1/16 | 1/30 |
| 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 | |

2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



- 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
- 日程 令和3年2月13日・20日・27日
※上記の全日程にお申込み可能です。
- 申込開始日 1月8日(金) 10時から
- 時間 10:00～11:20(80分)
- 会場 豊栄総合体育館(第1会議室)
- 定員 12名(先着順)
- 参加費 1回800円
- 講師 佐々木 暢子 先生
- 内容 ペルビック(骨盤)ヨガを行います。
- 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。
- 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

2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 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | |
|--------------------------|---|------|------|------|
| 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 |
|-----|-------------|---------------|
| 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 |