

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		

3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 令和3年3月6日・13日・27日

※上記の全日程にお申込み可能です。

3. 申込開始日 2月12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

3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	3/6	3/13	3/27					
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	応対者					
		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