

4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4月3日・17日・24日  
**※上記の全日程にお申込み可能です。**
- 申込開始日 3月5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

4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	4/3	4/17	4/24					
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						

5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5月15日・22日・29日  
**※上記の全日程にお申込み可能です。**
- 申込開始日 4月2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

5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	5/15	5/22	5/29	
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。

## 令和3年度 教室年間開催スケジュール（予定のため変更になる場合があります）

開催月	日程	申込開始日
4月	3日、17日、24日	3月5日（金）10：00～
5月	15日、22日、29日	4月2日（金）10：00～
6月	5日、12日、26日	5月14日（金）10：00～
7月	3日、10日、17日、24日、31日	6月4日（金）10：00～
8月	会場の都合により開催なし	
9月	4日、18日、25日	7月23日（金）10：00～
10月	9日、16日、23日	9月3日（金）10：00～
11月	6日、20日、27日	10月8日（金）10：00～
12月	4日、11日、18日	11月5日（金）10：00～
1月	8日、15日、29日	12月3日（金）10：00～
2月	12日、19日、26日	1月7日（金）10：00～
3月	12日、19日、26日	2月11日（金）10：00～