

11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11月6日、20日、27日  
※上記の全日程にお申込み可能です。
- 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

11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	11/6	11/20	11/27		
氏名			男・女		
電話番号					
初めて参加される方は下記の項目もご記入ください。(2回目以降の方は不要です)					
生年月日	S	・ H	年 月 日	年齢	歳
住所	〒 -				
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 ( / )			

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



- 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12月4日、18日、**25日**(11日の予定が25日に変更になりました)  
**※上記の全日程にお申込み可能です。**
- 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

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	12/4	12/18	12/25
氏名			男・女
電話番号			
初めて参加される方は下記の項目もご記入ください。(2回目以降の方は不要です)			
生年月日	S · H	年 月 日	年齢 歳
住所	〒 -		
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 ( / )	

～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

開催月	日程	申込開始日
11月	6日、13日、27日	10月8日(金) 10:00～
12月	4日、18日、25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～