

～土曜・日曜は心も体もスッキリ！～

秋期 (10-12月)



# ちょっと長めの **80分** ～単発開催～ ペルビックヨガ *pelvic yoga*

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  
 土曜開催日 令和5年10月7日(土)、11月4日(土)、12月2日(土)  
 日曜開催日 令和5年10月1日(日)、11月19日(日)、12月17日(日)  
 時間 土曜 11:30～12:50 (80分)  
       日曜 10:00～11:20 (80分)  
 会場 豊栄総合体育館 第一会議室  
 内容 ペルビック(骨盤)ヨガ  
 定員 各回14名(先着順)  
 参加費 1回800円 ※参加当日にお支払ください。  
 講師 大梶 幸恵 (フリーインストラクター)  
 持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル、内履き、ヨガマット(貸出あり)  
 お申込み 9月17日(日)よりLINE、電話、豊栄総合体育館窓口にて受付

### ペルビックヨガ…

コアを意識したインナーマッスルを使ったエクササイズと、骨盤の歪みを改善しながら行っていくエクササイズを、ヨガの呼吸・ヨガのポーズと組み合わせて行っていきます。

### 《お問い合わせ・お申し込み先》

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



切り取り

## 秋期 (10-12月) ちょっと長めのペルビックヨガ (単発) 参加申込書 NO. \_\_\_\_\_

※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。

希望教室に ○を記入	10/1(日)	10/7(土)	11/4(土)	11/19(日)	12/2(土)	12/17(日)
よみかた				性別	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"/> LINE <input type="checkbox"/> その他(    )
氏名				男・女		
生年月日	S・H	年	月	日	年齢	歳
住所	〒 -					
電話番号	-					
事務局 記載欄	受付日		参加費		対応者	
			円 受領			