

～土曜の始まりは心も体もスッキリスタート!～

ちょっと長めの 80分 土曜ヨガ

saturday yoga



	定期開催	単発開催
開催日	4～6月 (全9回)	4～6月 (月1回)
	※詳しい日程は裏面の開催カレンダーをご確認ください。	
時間	10:00～11:20 (80分)	11:30～12:50 (80分)
参加費	7,200円	1回800円
講師	佐々木 暢子 (フリーインストラクター)	大梶 幸恵 (フリーインストラクター)
申込期間	3月4日(土)～3月18日(土) ※定員を超えた場合は抽選	4月2日(日)～ ※各回先着順
お申込み方法	LINE、電話、豊栄総合体育館窓口にてお申込みください。	
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 ※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で行っていきます。	
定員	各14名	
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)	

《問い合わせ先》

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

春期 (4-6月) ちょっと長めの土曜ヨガ (定期・単発) 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。 ※5月日程が変更になりました。

希望教室に ○を記入	定期開催 (10:00～11:20)	単発開催 (11:30～12:50)	4/22 (土)	5/27 (土)	6/10 (土)
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
氏名		男・女		<input type="checkbox"/> ポスター	<input type="checkbox"/> DM
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	応対者		
		円 受領			

ちょっと長めの土曜ヨガ 春期（4-6月）開催カレンダー

定期開催日（10：00～11：20）

単発開催日（11：30～12：50）

※施設の都合等により開催日が変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※単発開催が5/20(土)から5/27(土)に変更になりました。

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	