

～土曜・日曜は心も体もスッキリ！～

春期 (4-6月)



# ちょっと長めの80分 単発ヨガ

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6年4月6日(土)、5月11日(土)、6月1日(土)

日曜開催日 令和6年4月14日(日)、5月19日(日)、6月9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 16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 大楢 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 3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

## 春期 (4~6月) 単発ヨガ 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には本事業以外の目的で使用いたしません。

希望日に ○を記入	4/6(土)	4/14(日)	5/11(土)	5/19(日)	6/1(土)	6/9(日)
よみかた				性別	参加の きっかけ	
氏名				男・女	<input type="checkbox"/> 区報 <input type="checkbox"/> 友人の紹介 <input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> LINE <input type="checkbox"/> その他 (       )	
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	応対者	備考			

