

～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10月26日(土)、11月2日(土)、12月7日(土)
- 日曜開催日 令和6年10月6日(日)、11月24日(日)、12月22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 大相 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15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) 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	10/6 (日)	10/26 (土)	11/2 (土)	11/24(日)	12/7 (土)	12/22(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"/> DM <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	対応者	備考			