

～週末は心も体もスッキリ！～

10～11月

ちょっと長めの
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 7 年 10 月 4 日(土)、11 月 8 日(土)

日曜祝日開催日 令和 7 年 10 月 19 日(日)、11 月 30 日(日)

時 間 土 曜 11:30～12:50 (80 分)

日 曜 10:00～11:20 (80 分)

会 場 岡方コミュニティセンター (新潟市北区長戸呂 4601)

※豊栄総合体育館の大規模修繕工事に伴い、会場が変更となります。

内 容 ペルビック(骨盤)ヨガ

定 員 各回 20 名 (先着順)

参 加 費 1 回 850 円 ※参加当日に会場でお支払いください。

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、ヨガマット (貸出はありませんのでご持参ください。)

お申込み 9 月 20 日 (土) より LINE、電話、豊栄総合体育館窓口にて受付

《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 4 8 8 - 3 (豊栄総合体育館内) TEL/FAX: 025-386-7522

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。

公式LINE
とよさか
ハピスカ



切り取り

単発ヨガ (10～11 月) 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	10/4 (土)	10/19 (日)	11/8 (土)	11/30 (日)
よみかた			性別	□区報 □友人の紹介
氏名			男・女	□ポスター □DM □LINE
生年月日	S・H 年 月 日		年齢	□その他 ()
住所	〒 -			
電話番号	- -			
事務局 記載欄	受付日	応対者	備考	