

～週末は心も体もスッキリ！～

ちょっと長めの

80分

# 単発ヨガ

pelvic yoga



## 【効果】

- ・姿勢改善
- ・腰痛改善
- ・ボディラインの引き締め
- ・新陳代謝の向上
- ・免疫力の向上
- ・産後の骨盤ケアなど

12/13

1/17

12/21

1/25

土曜日開催

日曜開催

- ＊時 間 土曜 11 時 30 分～ 12 時 50 分、日曜 10 時 00 分～ 11 時 20 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、会場が変わります。
- ＊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。
- ＊持ち物 動きやすい服装、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）
- ＊内 容 ペルビック（骨盤）ヨガ
- ＊申 込 11 月 8 日（土）より LINE、電話、豊栄総合体育館仮設事務所にて受付

## お問い合わせ



＊ 特定非営利活動法人 総合型地域スポーツクラブ ＊

**ハピスカとよさか**  
Happy Sports & Culture Club

〒950-3322 新潟市北区嘉山 488-3 豊栄総合体育館内  
電話 / FAX 025-386-7522

[mail] [toyosaka@hapisuka.com](mailto:toyosaka@hapisuka.com)  
[web] <http://www.hapisuka.com>

ハピスカとよさか 検索