

～週末は心も体もスッキリ！～

7～9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8年7月4日(土)、8月22日(土)、9月5日(土)
 日曜開催日 令和8年7月19日(日)、8月9日(日)、9月13日(日)
 時間 土曜、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 850円
 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 6月7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

単発ヨガ (7～9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	7/4 (土)	7/19 (日)	8/9 (日)	8/22 (土)	9/5 (土)	9/13 (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			