

～週末は心も体もスッキリ！～

10～12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8年10月24日(土)、11月28日(土)、12月26日(土)
日曜開催日 令和8年10月4日(日)、11月22日(日)、12月6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 9月6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

公式LINE
とよさか
ハピスカ



切り取り

単発ヨガ(10～12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(日)	10/24(土)	11/22(日)	11/28(土)	12/6(日)	12/26(土)
よみかた				性別	□区報 □友人の紹介	
氏名				男・女	参加の きっかけ	□ポスター □DM □LINE □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			