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 31 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　大椙 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。

ハピスカとよさか 公式LINE

≪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（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）	10/31（土）	11/22(日)	11/28（土）	12/6(日)	12/26（土）

よみかた		性別	参加のきっかけ	□区報　□友人の紹介 □ポスター　□DM　□LINE □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	応対者	備考