

～土曜の始まりは心も体もすっきりスタート!～

# ちょっと長めの **80分** 土曜ヨガ



- 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
- 期日 平成 29 年 10 月 21 日 (土)、10 月 28 日 (土)、11 月 11 日 (土)、11 月 25 日 (土)
- 時間 午前 10 時～11 時 20 分 (80 分)
- 会場 豊栄総合体育館 (第 1 会議室)
- 定員 18 名 (先着順)
- 参加費 1 回 800 円
- 講師 佐々木暢子 先生
- 内容 ペルビック (骨盤) ヨガ (※) を行います。
- 申し込み 下記申込書に必要事項を記入し、参加費を添えて参加される日の前日までに豊栄総合体育館窓口までお申し込みください。

● (※) ペルビック (骨盤) ヨガとは・・・  
「ペルビック」とは、骨盤という意味があります。骨盤は、運動はもちろんのこと、健康生活を支える上でも中心となる部分です。ペルビックヨガでは、骨盤を重点にコアを意識したインナーマッスル使ったエクササイズとヨガの呼吸・ポーズを組み合わせで行っていきます。姿勢改善、腰痛改善、引き締まったボディライン、新陳代謝の向上、免疫力の向上などの効果があります。

切り取り

## ちょっと長めの土曜ヨガ 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。

参加日に○を記入	10月21日	10月28日	11月11日	11月25日
よみかた			参加の	□区報 □友人の紹介
氏名			きっかけ	□ポスター □その他 ( )
生年月日	S・H	年 月 日	年齢	歳
住所	〒 -			
電話番号	-			
事務局	受付日	参加費 ※受領したら○をつける	応対者	
記載欄		円 受領		