

10月分

～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

土曜ヨガ

80 分

1. 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

2. 日 程 10月3日・10日・24日
※上記の全日程にお申込み可能です。

3. 申込開始日 9月18日（金）10時から

4. 時 間 10：00～11：20（80分）

5. 会 場 豊栄総合体育館（第1会議室）

6. 定 員 12名（先着順）

7. 参 加 費 1回800円

8. 講 師 佐々木 暉子 先生

9. 内 容 ペルベック（骨盤）ヨガを行います。

10. 申し込み • 下記申込書に必要事項を記入し、参加費を添えて豊栄総合体育館窓口にてお申込み下さい。
※電話・メール・FAX等での事前受付は致しませんのでご了承下さい。

11. そ の 他 • 開催日の前日及び当日にキャンセルされる場合、参加費の返金は致しません。お申し込み後キャンセルされる場合、2日前までにご連絡を頂ければご返金致します。
※キャンセルの場合の次回参加への参加費の振替は致しません。
• 感染予防対策として、教室開始前に手指の消毒、検温、体調のチェックをお願いしております。また、貸出用のマットをご利用いただく場合、利用後の消毒作業にご協力ください。



お問合せ 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

※裏面に教室の内容説明と年間の開催日程を記載しております。

切り取り

10月分

ちょっと長めの土曜ヨガ 参加申込書 NO.

※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。

参加希望日に ○を記入	10/3	10/10	10/24
氏名			男・女
初めて参加される方は以下の項目もご記入ください。			
生年月日	S・H	年 月 日	年齢 歳
住所	〒 -		
電話番号			
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"/> HP <input type="checkbox"/> その他 ()		
事務局 記載欄	受付日	参加費	応対者
		円 受領	

～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
土曜ヨガ

80分



●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を使ったエクササイズとヨガの呼吸・ポーズを組み合わせて行なっていきます。姿勢改善、腰痛改善、引き締まつたボディライン、新陳代謝の向上、免疫力の向上などの効果があります。

教室年間開催スケジュール（予定）

開催月	日程	申込開始日
10月	3日・10・24日	9月18日（金）10時から
11月	7日・14日・21日	10月2日（金）10時から
12月	5日・12日・19日	11月6日（金）10時から
1月	9日・16日・30日	12月4日（金）10時から
2月	13日・20日・27日	1月8日（金）10時から
3月	6日・13日・27日	2月12日（金）10時から