

～土曜の始まりは心も体もスッキリスタート!～

ちょっと長めの80分 土曜ヨガ

saturday 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

開催日 令和5年10月～12月 土曜日全9回 ※詳しい日程は裏面の開催カレンダーをご確認ください。

時間 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 14名 (先着順)

参加費 7,200円

講師 佐々木 暢子 (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)

新規お申込み 9月3日(日)よりLINE、電話、豊栄総合体育館窓口にて受付

その他 **下記の場合、参加費の払い戻しはいたしませんので予めご了承ください。**

- 初回開催以降の自己都合によるキャンセル。
- 講師や施設等の都合により教室が中止になった際、代替日を設けることができた場合。

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

秋期 (10-12月) ちょっと長めの土曜ヨガ **(定期)** 継続・新規参加申込書 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。

| | | | |
|--------------------------------|---|------|-------|
| よみかた | | | |
| 氏名 | | | |
| 電話番号 | - | - | |
| ※以下の項目は、初めてお申込みいただく方のみご記入ください。 | | | |
| 生年月日 | S・H 年 月 日 | 性別 | 男性・女性 |
| 住所 | 〒 - | | |
| 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"/> LINE <input type="checkbox"/> その他 () | | |
| 事務局 記載欄 | 受付日 | 参加費 | 応対者 |
| | | 円 受領 | |

ちょっと長めの土曜ヨガ 秋期（10-12月）開催カレンダー

定期開催日（10：00～11：20）

※講師や施設の都合等により開催日が変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

10月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

11月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

12月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

定期開催の振替参加について ※単発開催は除く

自己都合により参加できなかった分をヘルシーエクササイズ教室に振替参加することができます。振替を利用する際は下記の点にご注意ください。

- 1回の欠席につき、1回振替参加することができます。※ヘルエク教室の詳細は開催要項をご覧ください。
- 振替参加できる教室は、**同期のみ**となります。
例）秋期（10-12月）の教室の振替を冬期（1-3月）以降にすることはできません。
- **定員**に達している教室への振替参加はできません。
- **土曜ヨガ（単発）**への振替参加はできません。
- ヘルシーエクササイズ教室から土曜ヨガ（定期）への振替参加はできません。
- 事前に必ず事務局へご連絡・お申込みください。

事務局へ連絡！



OKが出れば…



振替参加
準備 OK