

～週末は心も体もスツキリ！～

4～6月

ちょっと長めの

80分

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7年4月26日(土)、5月31日(土)、6月28日(土)
日曜開催日 令和7年4月13日(日)、5月18日(日)、6月15日(日)
時間 土曜 11:30～12:50 (80分)
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 大梶 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 3月15日(土)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。

※施設使用料及び教室指導者の指導料改定に伴い、令和7年度より参加費の改定をいたしました。

《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 (4～6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と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	4/13 (日)	4/26(土)	5/18(日)	5/31 (土)	6/15(日)	6/28 (土)
よみかた				性別	参加の きっかけ	<input type="checkbox"/> 区報 <input type="checkbox"/> 友人の紹介
氏名				男・女		<input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> LINE
生年月日	S・H	年	月	日	年齢	<input type="checkbox"/> その他 ()
住所	〒 -					
電話番号	- -					
事務局 記載欄	受付日	対応者	備考			