

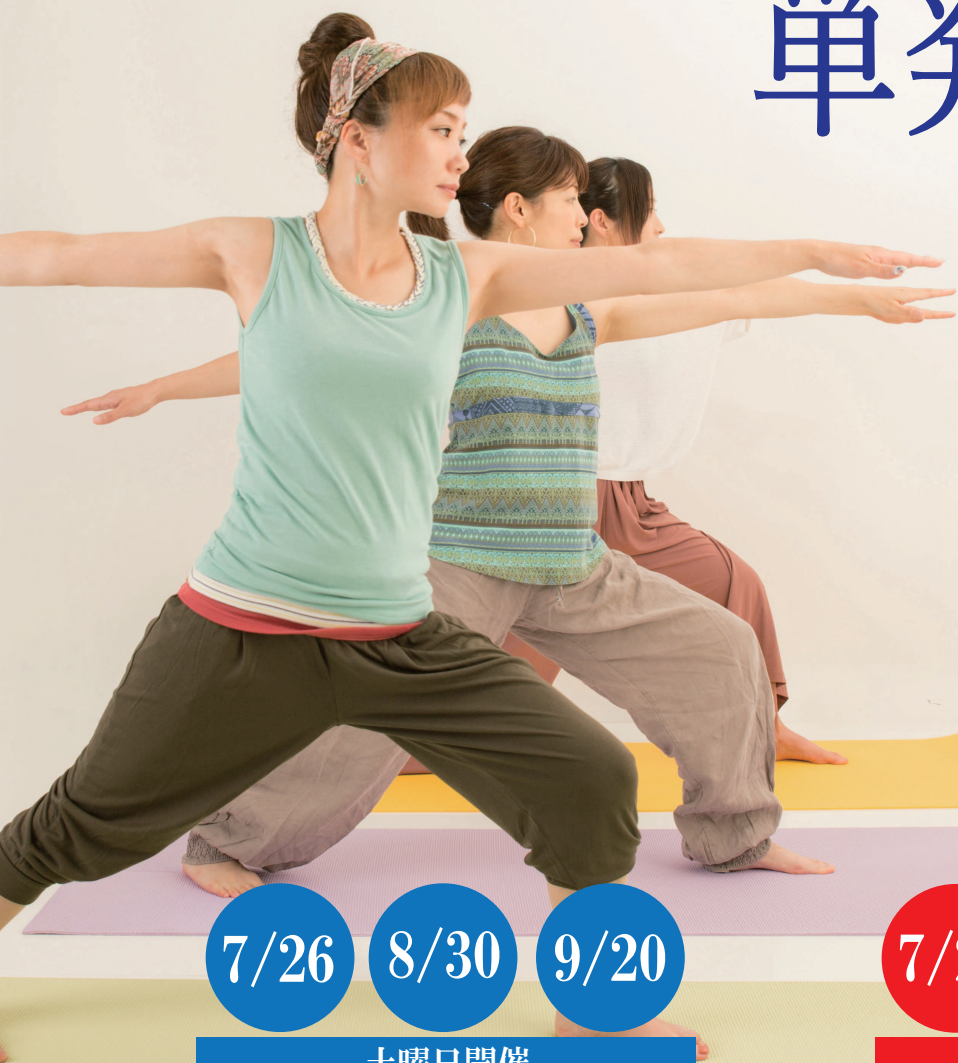
～週末は心も体もスッキリ！～

ちょっと長めの

80分

単発ヨガ

pelvic yoga



【効果】

- ・姿勢改善
- ・腰痛改善
- ・ボディラインの引き締め
- ・新陳代謝の向上
- ・免疫力の向上
- ・産後の骨盤ケアなど

7/26

8/30

9/20

土曜日開催

7/21

8/11

9/7

日曜 / 祝日開催

- ＊時 間 土曜 11 時 30 分～ 12 時 50 分 (80 分)
日曜 / 祝日 10 時 00 分～ 11 時 20 分 (80 分)
- ＊会 場 豊栄総合体育館 第 1 会議室
- ＊定 員 各回 16 名 (先着順)
- ＊参加費 1 回 850 円 ※令和 7 年度より改訂
- ＊講 師 大梶 幸恵 (フリーインストラクター)
- ＊内 容 ペルビック (骨盤) ヨガ
- ＊申 込 6 月 28 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 (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法・ポーズを組み合わせで行います。

お問い合わせ



✿ 特定非営利活動法人 総合型地域スポーツクラブ ✿

ハピスカとよさか

Happy Sports & Culture Club

〒950-3322 新潟市北区嘉山 488-3 豊栄総合体育館内

電話 / FAX 025-386-7522

【mail】 toyosaka@hapisuka.com
【web】 <http://www.hapisuka.com>

ハピスカとよさか 検索