

～週末は心も体もスッキリ！～

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8年4月25日(土)、5月16日(土)、6月27日(土)

日曜開催日 令和8年4月12日(日)、5月10日(日)、6月7日(日)

時間 土曜、日曜 10:00～11:20 (80分)

※4/25 (土) に限り 11:30～12:50 開催となります。

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 大楢 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(日)よりLINE、電話、豊栄総合体育館窓口にて受付

《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

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。

公式LINE  
とよさか  
ハピスカ



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	4/12 (日)	4/25 (土) 11:30～12:50	5/10 (日)	5/16 (土)	6/7 (日)	6/27 (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
生年月日	S・H	年	月	日	年齢	歳
住所	〒 -					
電話番号	- -					
事務局 記載欄	受付日	対応者	備考			