

骨盤

ストレッチヨガ

申込みスタート

令和元年9月5日（木）

9時00分から

教室

内容

骨盤に関わる筋肉をほぐし、カラダの歪みの調整、腰痛予防や冷え・むくみの解消、お腹やお尻を引き締めるための簡単なストレッチヨガを行います。産後の方にもオススメの内容です。

時間

10:45~11:45 (1.0h)

対象者

一般の方（男女問いません）

定員

15名（定員に達した時点で締め切ります）

参加料

4,000円（全10回分/保険料込み）

持ち物

動きやすい服装・タオル・
水分補給用の飲み物

講師

ROOSS fitness 戸神佐知子
IHTA認定ヨガインストラクター 2級

開催日：

令和元年9月30日（月）～

令和元年12月16日（月）

全10回 ※下記参照

場所：

海浜公園内陸上競技場及び
テニスコート管理棟会議室

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

【お問合せ/申込み】

津市体育施設運営管理共同事業体

〒514-0012 津市末広町24-32

津市海浜公園内陸上競技場及びテニスコート管理棟事務所

電話：059-225-3171 FAX：059-229-0189