

# 骨盤 ストレッチ

申込み

令和2年1月7日（火）

9時00分から

# ちよが

# 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

[1部]9:15～10:15

[2部]10:45～11:45

## 対象者

一般の方（男女問いません）

## 定員

12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2年1月20日（月）～

令和2年3月30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

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

3月						
月	火	水	木	金	土	日
						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					

【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