

# 骨盤

# ストレッチヨガ

# 教室

申込み

令和2年4月1日（水）

9時00分から

## 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]9:45～10:45

[2部]11:00～12:00

## 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・ヨガマット（貸出しも出来ます）

## 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4月13日（月）～

令和2年6月22日（月）

各部全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

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

6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					

【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