

申込み(先着順で受付)

令和3年10月18日(月) 9時00分から

直接窓口へ

令和3年度 3期

骨盤ストレッチヨガ

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] 9:30~10:30

[2部] 10:50~11:50

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

3,200円 (全8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3年11月1日(月)

~ 令和3年12月20日(月)

各部全8回 ※下記参照

場所:

海浜公園内

運動施設管理事務所・会議室

11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					

12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

津市海浜公園内運動施設管理事務所

電話: 059-225-3171 FAX: 059-229-0189