

申込み(先着順で受付)

令和3年度 4期 令和3年12月26日(日) 9時00分から

直接窓口へ

# 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

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)

開催日：令和4年1月17日(月)～令和4年3月28日(月)  
各部全10回 ※下記参照

場所：海浜公園内運動施設管理事務所・会議室

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

### 講師

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

【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