



申込み(先着順で受付)

令和4年3月27日(日) 午前9時00分から  
直接窓口へ(先着順で受け付けます)

令和4年度 1期

# 骨盤ストレッチヨガ教室

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。

令和4年4月11日(月)～6月20日(月) 全10回

[1部] 9:30～10:30

[2部] 10:50～11:50

4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	

5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					

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			

**【会場】海浜公園内運動施設管理事務所・会議室**

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：5,000円 (全10回分/保険料込み)

※初回 4/11(月)当日にお支払いいただきます。

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(貸出可)



講師：戸神 佐知子  
(ROOSS fitness)

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