

令和4年度 骨盤 **2期** ストレッチ ヨガ 教室



戸神 佐知子
(ROOSS fitness)

IHTA認定ヨガインストラクター 2級

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。

【会場】海浜公園内運動施設管理事務所・会議室

令和4年7月4日(月)～9月26日(月) 全10回

※7/18, 8/15, 9/19を除く

【1部】9:30～10:30

【2部】10:50～11:50

7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

8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				

9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		

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7/4(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)

【お問合せ/申込み】

三幸・三重県生涯スポーツ協会グループ ☎：059-225-3171
〒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



津市運動施設(津地域)
← 施設HP・Facebookで
情報発信をしています