

たっぷり 1 時間かけて ゆったりとした
動作で気持ちよく体を動かします

ペルビックヨガ



◎初心者 ◎男性 ◎体のかたい方

一緒に始めませんか！？



ペルビック（骨盤）ヨガとは・・・

コアを意識したインナーマッスルを使ったエクササイズと
骨盤の歪みを改善しながら行っていくエクササイズを、
ヨガの呼吸・ヨガのポーズと組み合わせて行うものです。



- ❁ 期 日 平成30年 7月4日、18日（水曜日2回）
- ❁ 時 間 午前10時～午前11時30分
- ❁ 会 場 坂井輪地区公民館 5階 ホール
- ❁ 講 師 ペルビックヨガ インストラクター 佐々木暢子さん
- ❁ 定 員 30人（定員超は抽選）
- ❁ 参加費 無料
- ❁ 持ち物 ヨガマット（お持ちでない方はバスタオル）、水分、動きやすい服装
- ❁ 申込み 平成30年6月18日（月）まで
- ❁ 申込先 電話（025-269-2043）または
坂井輪地区公民館事務室（直接窓口）にて受付

