

平成30年度　坂井輪地区公民館主催事業　「おとな倶楽部～楽しく生きる自分時間～」　自主サークル育成事業

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

* お問い合わせも 坂井輪地区公民館（０２５－２６９－２０４３）へ

ペルビックヨガについて

≪特徴≫

・骨盤を取り囲むインナーマッスルに特化したトレーニング。

・骨盤のゆがみを改善しながら行うエクササイズ。

・すべての運動の基礎となり、運動効果を高める。

・豊富なメニューを組み合わせて、様々な角度から効果を引き出すことが可能。

・年齢を問わず行うことができる。



≪効果≫

・姿勢改善　　　・腰痛改善

・ボディラインがスッキリ

・トレーニング効果向上

・新陳代謝の向上　　　・免疫力の向上など



会場案内図

　主催　 坂井輪地区公民館　　〒950-2055寺尾上３丁目１番１号　　☎ 025-269-2043

　主催 坂井輪地区公民館　〒950-2055寺尾上３丁目１番１号　025-269-2043