



ペルビックヨガ

ペルビックとは骨盤という意味があり、骨盤のゆがみを改善しながら行うヨガです。ヨガ初心者でも無理なくできますのでお気軽に参加しませんか。持久力・柔軟性・筋力アップに効果あり。

心と体をリフレッシュしてイキイキとした毎日を送りましょう。

日時

9月18日水・10月2日水・16日水

11月6日水・20日水

【全5回／各回午後8時～9時】

会場

味方公民館 講堂（味方郵便局となり）

対象

成人女性

定員

先着25名

参加費

300円（全5回分、初回に一括支払い）

持ち物

タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）
動きやすい服装でお出てください。

申込み

9月10日（火）までに味方地区公民館へ
電話またはメールでお申し込みください。

TEL.025-373-4788

（月～金／午前8時30分から午後5時15分まで）

メール ajikata.co@city.niigata.lg.jp

住所、お名前、連絡先電話番号を明記。



★講師／ヨガインストラクター

佐々木 暢子さん