



「骨盤整えるヨガ教室」

講師 **金内 恵美** 先生

ヨガのポーズや深い呼吸に合わせ、
身体の要である骨盤を中心に全身
の調整を行える教室です。

10 月 **12** 日～**11** 月 **9** 日までの

水曜日 全5回

姿勢改善、骨盤底筋
群強化、冷え性、猫
背、肩こり、ポッコ
りお腹の改善に効果
あり！



場所：ネーブルみつけ 研修室 1

時間：10:30～11:30

(対象：大人)

※当日ご自宅で検温をされたうえで体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。

※教室前後は手洗い、うがい、手の消毒等を行ってください。

※クラブ広報目的で、教室中に撮影した写真を使用する場合があります。

※万が一お怪我をされた場合は保険補償範囲内で対応いたします。

参加料：5回 ¥3,500

(別途保険料¥800)

【会員：¥3,000】

10月3日(月)までに
総合体育館にある申込用紙に
記入、代金の納入をお願いします。
(印鑑必要)

※お支払いいただいた参加料の返金は致しませんので、ご了承ください。

事前申込必要

定員 20名

(最低実施人数5名)

見附市総合型地域スポーツ
クラブ「MIKE スポ」

見附市月見台 1-9-1

総合体育館内 ☎62-3661

ホームページ [見附市総合型](#)

検索

