

# 骨盤



開催  
決定

# Yoga

骨盤ヨガは、骨盤のバランスを整え、冷えやむくみの解消など、身体全体にさまざまな好影響をもたらしてくれるヨガです。また、出産で開いた骨盤を整えられるので「産後の女性」や代謝を上げ痩せやすく太りにくい体質にもしてくれるので「ダイエットしている方」にもおすすめです。



開催日 7月5日(水)  
時間 19:30~20:30  
場所 ひらかドーム トレーニング室  
料金 1回 1,000円  
定員 10名

※定員になり次第締め切らせて頂きます。

対象 16歳以上の男女

持ちもの ヨガマット・汗拭きタオル・水分補給時の飲料水など  
※ヨガマットをお持ちでない方は、当日貸出も行います。

※受講者に限り、教室の始まる前後はトレーニングルームの利用が出来ます!

講師 猪股 睦実 (全米ヨガアライアンス RYT200 修了)

お申込先 ひらかドーム ※電話予約又は、受付までお申込みください。

お問合せ先☆ご予約先

NPO 法人平川市スポーツ協会  
ひらかドーム



☎172 - 43 - 666

qqwh7tw9k@joy.ocn.ne.jp