

# 骨盤調整ヨガ

## 実施日

10月（金） 2日・9日・16日・23日・30日  
11月（金） 6日・13日・27日  
12月（金） 4日・11日・25日

※日程はあくまでも予定です。変更や休講となる場合もあります。

## 時間

20:15～21:00

## 場所

佐伯総合スポーツ公園 ミーティングルーム

## 参加費

500円/回（税・保険料込み）

## 講師

本田 みどり 先生



## 定員

10名

## 受付方法

教室開催日当日に佐伯総合スポーツ公園 受付にて参加料をお支払いください。

また、参加の初回は申し込み用紙の記入をお願いします。

また、参加当日は、体温を測り、マスクを着用してご来園ください。  
よろしくをお願いします。

## 準備物

運動ができる服装や室内用靴・飲み物・タオル

## 内容

肩甲骨と骨盤を中心に全身のほぐしを行っていきます。  
ゆるやかな有酸素運動的な動き、または、マットで  
ゆったりと・・・等。  
身体も心もリフレッシュしましょう。

●お問い合わせ● 佐伯総合スポーツ公園 受付



0829-72-1601



<https://saekipark.hatsukaichi-sports.net/>