

R5年度

スポーツしまっし！
スポーツ推進事業

骨盤

リセットヨガ



会場
総合体育館

時間
10:00～11:00

開講日
火曜日または金曜日
4/28 10/13、24
5/2、26 11/24、28
6/30 12/15、26
7/21、25 1/26、30
8/18、22 2/16、27
9/22、26 3/15、19

対象 一般男女

受講料
810円(1回)
※当日、会場でお納めください。

骨盤を整えよう！

日常生活の小さなクセの積み重ねで、歪んでしまった骨盤を整えていきましょう！

骨盤周りの筋肉を緩めたり、鍛えたりしながら筋バランスを整えていきます。

★申込方法★

事前にお電話にてお申込みください。

申込み・問い合わせ先

公益財団法人
金沢市スポーツ事業団

〒921-8116
金沢市泉野出町3-8-1
(金沢市総合体育館内)
TEL 076-247-9019
FAX 076-247-9016
受付時間 9:00～17:30(平日)