

R6 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



## 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、定員の空き状況をご確認ください。

会場  
総合体育館

時間  
10:15～11:15

開講日  
火曜日または金曜日  
4/9、26      10/1★  
5/7、24      11/15、29  
6/11、21     12/10、20  
7/2、19      1/7、24  
8/9、23      2/7、28  
9/3、27      3/4、21★

★…駐車場が混みあいます

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。

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 076-245-6466  
受付時間 9:00～17:30(平日)