

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)