

R8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★

お電話もしくはお問い合わせフォームにて、事前に定員の空き状況をご確認ください。



会場
総合体育館

※1月～2月は第1会議室で行います

時間
10:10～11:10

開講日
火曜日または金曜日
4/7、24 10/30
5/1、22 12/1、18
6/19、30★ 1/5、29
7/7、24 2/12、26
8/21 3/2、19
9/11

※11月は休講となります

★…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
受付時間 9:00～17:30(平日)