

骨

盤

10月21日（金）10:15 よりスタート！

10月10日（月祝）9:30～10:30 市民体育館
リフレッシュフェスティバルで無料体験できます
参加を決めた方もお悩み中の方も、ぜひ一度体験してみてください
お申し込みは体育協会まで！

エ

ク

サ

サ

イ

ズ

ヨ

ガ



10月3日
Wed 9:00
受付開始

骨盤周辺は体の中でも凝り固まりやすい部位の一つです。
また腰回りについての脂肪は食事制限のダイエットだけではなかなか落ちにくくなります。
今回、股関節や太もも、お尻や骨盤周辺の筋肉を整えたり鍛えたりすることを目的とした
ヨガ教室を開催します。
秋は太りやすい季節です。気になる方はぜひご参加ください！

日時 金曜日10:15～11:30 全6回
(10/21、28 11/11、18 12/2、9)
場所 市民体育館トレーニング室
定員 10名（定員になり次第締切）
受講料 4,500円（保険料含む）
*初回時にお支払いいただきます
講師 熱海 和美
持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット（貸出あり）
申込み 東松島市体育協会窓口および電話にて受付



■ 講師Profile ■
熱海 和美
インド中央政府公認インストラクター
日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士課程終了
東松島・石巻にて数々の人気ヨガ教室・講師
として活躍中

問合せ・申込み

NPO法人東松島市体育協会
東松島市小松字上浮足164 市民体育館2階
TEL 0225-82-9030 FAX 0225-82-1170

