

# 骨盤

ご好評につき引き続き開催決定！

受講者を追加募集いたします。  
気になっている方はこの機会にぜひお申し込みください♪  
お子さま連れで受講をご希望の方はお気軽にご相談ください。

# エクササイズ

# ヨガ

体育協会  
窓口にて  
受付中♪

今回は人気の骨盤エクササイズにフラスして  
やさしい筋膜リリースをおこないます。  
筋膜リリースとは、筋肉を包んでいる膜の  
硬直やねじれをときほぐすストレッチです。  
筋肉の動きがよくなりスムーズな血液循環を  
回復させることができます。  
体の負担をとりのぞくことで慢性的な痛みの  
緩和や運動機能の改善を促します。



- 日時 金曜日10:15～11:30 全6回  
(1/13、27 2/3、17 3/3、10)
- 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修了  
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

