

おすすめ
の
ヨガ教室

女性限定



骨盤リセットヨガ

初心者・未経験の方も、丁寧に教えます。

骨盤を中心に身体を動かしながら全身の歪みを整えていきます！

生活習慣などで変化したカラダを骨盤まわりを中心に骨盤底筋群のトレーニングもしながら整えていきます。骨盤の歪みを本来の状態に戻していくヨガです。
楽しく、気持ちよく様々な悩みを解消していきましょう♪

◆日時 14:45~15:45 金曜日

◆定員 25名 (女性限定)

◆講師 岡崎 早苗 先生

◆受講料 6,000円

今回から、受講料の価格改定をさせていただきます。

申込日 令和7年3月14日 (金) 14:15~14:30

※14:15~14:30に整理券を配布、14:30から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがき、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(3/13必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受け付けます。

日程 (全10回)

① 4月11日	⑥ 5月16日
② 4月18日	⑦ 5月23日
③ 4月25日	⑧ 5月30日
④ 5月2日	⑨ 6月6日
⑤ 5月9日	⑩ 6月13日

一宮スポーツ文化センター

☎ 0586-24-1881

公式HP



公式LINE



Instagram

