

リフレッシュヨガ教室

出張スポーツジムin佐土原



遊び心で毎日の元気を引き出そう！

会場 佐土原西体育館

料金 1回 500円

期間 前期 令和2年9月4日～11月20日 毎週金曜日

後期 令和3年1月8日～3月26日 毎週金曜日

時間 10:00～11:00

はますな みちよ

講師 濱砂 道世

ゆる～い体操で
ココロもカラダも
らっくらく～



前 期			後 期		
回	期 日	内 容	回	期 日	内 容
1	9/4	ストレッチポールで姿勢改善しよう	1	1/8	ボールを使った機能改善ヨガ・笑いヨガ
2	9/11	ストレッチポールで姿勢改善しよう	2	1/15	ボールを使った機能改善ヨガ・笑いヨガ
3	9/18	ストレッチポールで姿勢改善しよう	3	1/22	ボールを使った機能改善ヨガ・笑いヨガ
4	9/25	ストレッチポールで姿勢改善しよう	4	1/29	ボールを使った機能改善ヨガ・笑いヨガ
5	10/2	ひめトレヨガで骨盤底筋群を整えよう	5	2/5	ひめトレヨガ・笑いヨガ
6	10/9	ひめトレヨガで骨盤底筋群を整えよう	6	2/12	ストレッチポール・笑いヨガ
7	10/16	ひめトレヨガで骨盤底筋群を整えよう	7	2/19	ヨーガセラピー・笑いヨガ
8	10/23	ひめトレヨガで骨盤底筋群を整えよう	8	2/26	ストレッチポール・笑いヨガ
9	10/30	ヨーガセラピーでカラダとココロを整えよう	9	3/5	ひめトレヨガ・笑いヨガ
10	11/6	ヨーガセラピーでカラダとココロを整えよう	10	3/12	ストレッチポール・笑いヨガ
11	11/13	ヨーガセラピーでカラダとココロを整えよう	11	3/19	機能改善ヨガ・笑いヨガ
12	11/20	ヨーガセラピーでカラダとココロを整えよう	12	3/26	ヨーガセラピー・笑いヨガ

※内容を変更する場合があります。

教室に参加するには…

① 教室当日までに宮崎市体育協会又は会場にてチケットを購入します。※教室参加1回につきチケット1枚提出

【チケット】 ◆当日券（1枚券）500円 ◆回数券（11枚綴券）5,000円

② ヨガマットをご持参ください。（お持ちでない場合、予備がございますのでお問合わせください。）

③ 車でお越しの方は、佐土原西体育館駐車場をご利用ください。

＜お問い合わせ先＞

公益財団法人宮崎市体育協会

〒880-0879 宮崎市宮崎駅東1-2-7 宮崎市総合体育館内

TEL 0985-21-1735 FAX 0985-21-1736 E-mail : info@miyazaki-sports.or.jp

わくわく元気運動協会 濱砂道世

〒880-0211 宮崎市佐土原町下田島20757-85

TEL 090-6294-2567 FAX 0985-72-1265 E-mail : ada.bu-@ezweb.ne.jp

