



ストレスフルな生活に **ほつ** とひと息つくひとときを

癒しの骨盤調整ヨガ

～日頃のストレス解消～



このような方にオススメ

- ・冷え性
- ・肩こり
- ・体の歪み
- ・だるさを感じる方
(倦怠感が続く方)
- ・女性特有の不快症状に
お悩みの方

講師：佐々木直子

- ・健康運動実践指導者
- ・エアロビックダンス
エクササイズ
インストラクター
(ADI)

ヨガは運動能力や柔軟性は関係なく、自分のペースで行うことができます。

色々なポーズを行うことで柔軟性が増し、しなやかで丈夫な体が変わっていきます。

- ・日時：毎週火曜日 10時～11時
- ・場所：ユープールスタジアム（宇部市野球場） トレーニングルーム
- ・定員：30名
- ・会費：3,000円／月（保険代含む）

お申込み・お問い合わせは宇部市体育協会まで（0836-31-1507）