

女性のいきいき ヨガ講座

～骨盤ケアで健やかな毎日を～

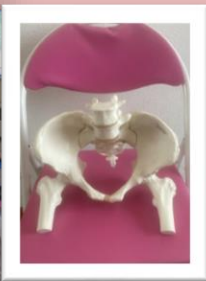
初心者大歓迎!

体の機能を向上させるためのエクササイズで
健康な体づくり!

11/4, 11, 18, 25

全4回 各火曜日:14:00~15:30

薄根地区コミュニティセンター 2階 会議室



骨盤ケアなど機能改善のための
やさしいヨガ講座です

中の空気を調整して
使用するスモールボール

女性のライフステージと健康について理解し、
骨盤構造と動きの仕組み（機能）を学びます。

日常生活での動作をスムーズに行うために、筋
肉のバランスを整え、体の柔軟性や筋力を向上さ
せるための体操です。

講 師：内山 久井さん
(ひめトレインストラクター)

費 用：無料

定 員：10名（先着順、市内在住・在勤の女性）

持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物

※スモールボールをお持ちの方はご持参ください。

その他：動きやすい服装でお越しください。
欠席の日程がある場合は、薄根地区
コミュニティセンター（22-3160）
にご連絡ください。

申込〆切 10/28(火)

① 氏名 ②住所 ③電話番号

をご連絡ください。



申込・問合せ

薄根地区コミュニティセンター
〒378-0063 沼田市下沼田町 733-1
Tel. 22-3160 （平日 8:30-17:15）

★お車は必ず薄根地区コミュニティセンターの
駐車場にお停めください。
（建物正面と裏側2カ所あります）