

無料体験会 開催！

市内・市外の方問わず
ご参加いただけます。



代謝
アップ！
股関節
ヨガ

＼ 新教室スタートに伴い無料体験会開催！ ／

9/16 (火) 13:30～14:30

10/7(火)から新しい教室「代謝アップ！股関節ヨガ」がスタートします！
まずは無料体験会に参加して気軽にヨガを始めてみませんか？

！ 教室について

ヨガのポーズで股関節周りの筋肉をほぐし可動域を広げることで、代謝アップを目指します。
冷え・むくみの改善も期待できます。

【講師】 奥田 京子先生

【対象】 高校生を除く18歳以上

【定員】 30名

【会場】 3階 小ホール

【持ち物】 運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット（無料貸し出しもございます）

【受講料】 無料

こんな方におすすめの教室です！

- ・身体の冷えをなんとかしたい
- ・姿勢を改善したい
- ・リフレッシュしながら代謝を高めたい
- ・筋力アップしたい etc...

！ 申込方法

令和7年8月20日(水)から窓口・お電話にて先着順で受付いたします。

定員に達し次第、受付を終了させていただきます。

！ 注意事項

- ・無料の貸出ヨガマットがございますが、数に限りがございますので、あらかじめご了承ください。
- ・広告に使用させて頂く用途で、当館スタッフが教室開催中の写真、映像の撮影をさせていただくことがございます。
撮影時にはアナウンスをさせていただきますので、写りたくないなどございましたら、お声がけください。
- ・駐車場には限りがあり、混雑が予想されます。時間に余裕を持ってお越し頂くか、自転車や公共交通機関をご利用ください。また駐車料金のサービスはございませんのでご了承ください。
※当館正面は駐車禁止となっております。ご送迎等の際は駐車場をご利用ください。
- ・その他不明点等ございましたらお気軽にお問い合わせください。

一宮スポーツ文化センター

☎ 0586-24-1881

公式HP



公式LINE



Instagram

