

骨盤矯正ストレッチ教室

骨盤まわりから全身の筋肉をほぐし、骨格のバランスを整え、動きやすい身体を目指しましょう♪

腰痛や肩こり、冷えやむくみの解消、姿勢の改善等に効果的です！
初心者の方、大歓迎です！



- 1 主 催 長野市
- 2 会場日時

会 場	期 日	曜 日	時 間
安茂里公民館 集会室（日本間）	1月17、24、31日 2月7、14、21、28日 3月14日 (計8回)	金	10:15~11:15

3 対 象 市内在住または在勤の方

4 定 員 15名（先着順）

5 参 加 料 3,200円

※お釣りの無いようにご協力をお願いいたします。

6 指 導 員 長野市スポーツ教室指導員 若月 幸代 さん

7 申 込 1月14日（火）までにながの電子申請サービスで
お申し込みください。

8 支 払 1月17日（金）の10時から10時10分までに、会場にて参加料をお支払いください。※教室開講前に徴収いたします。

開講日にお越しになれない場合は、1月16日（木）までに、スポーツ課窓口にて参加料をお支払いください。

9 そ の 他 教室終了後、参加者の皆さんで会場の清掃等をお願いいたします。



↑ 申し込み QR コード

* 教室参加注意事項 *

1 服装・持ち物

運動しやすい服装、床に敷くバスタオル又はヨガマット、飲み物、タオル（汗拭き用）等

2 その他

- ① 都合により全ての教室をキャンセルする場合は、必ずスポーツ課へご連絡ください。
- ② 教室をお休みする場合は、連絡不要です。
- ③ 教室中にご自身の体力や体調に合わせ、決して無理をせず、運動後は十分に身体を休めてください。
- ④ 教室にご参加の皆様は「全国市長会市民総合賠償補償保険」が適用されます。教室中のケガが補償の対象となります。
- ⑤ 教室とは関係のない寄付または勧誘行為は、固く禁止します。
- ⑥ 参加中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載、放映権は主催者に属するものとします。

長野市スポーツ部スポーツ課
TEL : 026 (224) 7804