

骨盤メンテナンス教室

ツボや筋肉をほぐしながら、骨盤まわりのバランスを整えて全身をリフレッシュし、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！

1 主 催 長野市

2 会場日時

会 場	期 日	曜 日	時 間
篠ノ井交流センター 共和分館 和室	10月6日、13日、20日、27日、 11月10日、17日、24日、 12月1日 (計8回)	火	10:00~11:00

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 9月29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。



↑ 申し込み QR コード

8 支 払 10月6日(火)の9時40分から9時55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、10月5日(月)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 服 装 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、

持 ち 物 タオル(汗拭き用)等

10 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。

* 参加にあたっての注意事項 *

- 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 教室中は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。