

【重要】来年度第1期募集については、指定管理候補者として行うものです。
 管理者の正式決定は、静岡市2月議会の議決（3月中旬）となるため、その点ご承知おきください。



ヨガを通して
 産後のママの運動不足解消！
 心と体をリフレッシュさせましょう。
 子供を連れて気軽にご参加ください。

トレーニングヨガ 教室

13:30~14:30

4月							5月							6月							7月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4						1	2			1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	26	27	28	29	30	31								
							31																					

事前申し込みは不要です。

当日、受講料持参のうえ、東部体育館へお越しください。

- 📍 場所 2階 柔剣道場
- 👥 対象 開催日に概ね3か月～3歳の子と母親 各日20組
- 💰 受講料 1回 700円/組 (回数券の販売あり)
- 🎒 持ち物 運動のできる服装・水分補給用ができる物・ヨガマット・バスタオル



※ 開始時刻の2時間前（11:30 a.m）から終了時刻までの間に静岡市南部に
 [大雨・洪水・暴風]警報のうちいずれか1つでも発表されている/された場合は中止となります。

