

令和7年度

自分を大切にするひとときを

美筋ヨガで 美Bodyを目指そう!



日時 12/5・19 1/23 2/6 **金** 10:00
~11:00

定員 先着(各回)
40人 **受講料** 1回
500円

会場 中央体育館
2階 柔道場 **持ち物** 飲み物
ヨガマット
(お持ちの方)

お申込み

11/14(金)11:00~

中央体育館窓口 または、お電話
054-255-1010 で承ります。

講師：細澤佳保里（ほそざわ かほり）

公益財団法人静岡市スポーツ協会所属/美筋ヨガインストラクター



美筋ヨガは、廣田なおさんが考案した「ほぐす・のぼす・鍛える」の3ステップで効率よく体を整えるヨガメソッドです。

猫背や腰痛など、身体の不調に悩む方におすすめです。

身体が硬くても、運動が苦手でも大丈夫!

姿勢改善で心も体も軽やかに♪

美筋ヨガを通して自分を大切にする時間を過ごしてみませんか?

- ・本教室は美筋ヨガ® 事務所（合同会社Link H および株式会社Studio H）が主催している教室ではございません。
- ・美筋ヨガインストラクター養成講座を卒業した認定講師の所属する公益財団法人静岡市スポーツ協会が主催しております。

主催



公益財団法人

静岡市スポーツ協会

お問い合わせ

静岡市中央体育館

<指定管理者：(公財) 静岡市スポーツ協会>

☎054-255-1010

