

中級ヨガ

強度や難易度の高いポーズに
チャレンジしてみませんか？

12月14日、21日、1月11日
2月8日、15日、22日



担当インストラクター
伊藤 昌輝

広～い体育館でヨガしませんか？
水曜日 10:45～11:45



担当インストラクター
栗田 佳苗

サウンドヨガ

音楽に合わせてヨガのポーズを
おこないます

1月18日、25日、2月1日
3月1日、8日、15日

- ☆対象 18歳以上の人（各回定員50人）
- ☆受講料 各回 500円 ※当日会場でお支払ください（事前申し込み不要）
- ☆会場 中央体育館 アリーナ
- ☆持ち物 ヨガマット（お持ちの方）、飲み物、マスク、タオル

※コロナウイルス感染状況などにより、講師や教室内容が変更になる場合がございます。
※開講2時間前以降に静岡市南部に大雨・洪水・暴風の警報が1つでも発表されたら教室は休講です。

主催



公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka city Sports Association



お問合せ

静岡市中央体育館
〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉
TEL：054-255-1010