

# 男性ヨガ&ストレッチ 教室

日時： 1月17日(金)・24日(金)・31日(金) 全3回

19:00~20:00

1 月



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



定員： 20名

場所： 中央体育館 3F 軽運動室

受講料： 1,500 円

対象： 成人男性(学生を除く)

内容： 呼吸法、ヨガのポーズ

持ち物： 運動のできる服装、水分補給用の飲み物、タオル

「ヨガ」&「ストレッチ」を体験して、  
リフレッシュ、リラックスしませんか？

募集日時： 令和元年 12 月 13 日(金) 9:00~

電話にて受付(申込順)

~お願い~

- 教室開催中に報道取材や写真撮影が入る可能性があります。当事業の広報として、各種某体へ掲載されますので、ご了承ください。
- 教室開始時刻2時間前から教室終了時刻の間に、静岡市南部に【大雨警報・洪水警報・暴風警報】のいずれか一つでも発表されている、または発表された場合、休講または中止が決定します。振替えはありません。
- また静岡県沿岸に大津波警報が発表された場合も同様です。