

男性ヨガ& ストレッチ教室

男性限定の教室なので、初心者でも始めやすい！
お仕事帰りに気持ち良く体をほぐしませんか？

日程 9月…18日(金)・25日(金)
10月…2日(金)・9日(金) (全4回)

時 間 19:00~20:00
定 員 10名(先着順)
場 所 中央体育館 3F軽運動室
受講料 2,800円(全4回分)
対 象 医師に運動を止められていない20歳以上の男性(学生を除く)
内 容 呼吸法・ヨガのポーズ・ストレッチ
持ち物 運動のできる服装・水分補給の飲み物・タオル

8月21日(金)~お電話にて受付開始

問合せ・申込み：中央体育館 TEL054-255-1010

◇必ずお読みください◇

- ◆マスクを着用してご来館ください。
- ◆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。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。振替はありません。

