

# 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

10月…30日

11月…6日・20日・27日（全て金曜日）

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



9月25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  
静岡市葵区駿府町2-80

◇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。