

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

1月…8日・15日・22日・29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)

※受講料のお支払いは、12月28日(月)20時までに中央体育館窓口へお願い致します。

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



12月11日(金) ~お電話にて受付開始

※先着順、定員になり次第締め切ります。

問合せ・申込み : 中央体育館 TEL054-255-1010

教室の詳細は

こちらからも見られます 



◇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。

振替はありませんので予めご了承下さい。