

男性初級ヨガ教室

1回ごと
参加OK!

- ◎ヨガマットが無くても参加OK!
初めての方も安心して参加ください!
- ◎運動不足の方、体の硬い方、筋肉をつけたい方におすすめです!
- ◎ストレッチやトレーニングを取り入れた
男性向けヨガ教室です。

開催日：10月1日、8日、15日、29日
火曜日 13時30分～14時30分

定員：18歳以上の男性の方 各回40名

場所：長田体育館 2F柔道場

受講料：各回500円

(各回、当日体育館窓口でお支払いください)

持ち物：運動のできる服装、ヨガマット(お持ちの方)
タオル、飲み物

指導者：(公財)静岡市体育協会インストラクター

申込方法：開催当日、会費をお持ちの上、
長田体育館窓口へお越しください。

【問合せ】長田体育館 TEL054-257-3411

