

身体ほぐしヨガ教室

日時 9:30~10:30

4

5

6

7

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

対象

医師に運動を止められていない18歳以上の方
100名

受講料

500円/各日 当日集金

会場

中央体育館 アリーナ

内容

ストレッチ要素の多いヨガのポーズ 呼吸法を
連動させながらおこないます。

持ち物

運動のできる服装・水分補給用飲料・タオル
マスク・ヨガマットまたはバスタオル

参加方法

予約不要、上記の日時に受講料500円と
持ち物持参で直接ご来館ください。

問合せ先

中央体育館 ☎ 054-255-1010
葵区駿府町2番80号

1回単位で参加出来るから
予定を組みやすい!

☆☆注意事項☆☆

- ・教室開催2時間前から静岡市南部に大雨・洪水・暴風警報が1つでも発表されている又は発表された場合は中止となります。
- ・当館は、教室生用の駐車場はありませんので、文化会館地下有料駐車場等をご利用下さい。
- ・当日は、事業報告・広報活動用としてスタッフが撮影をさせていただきますのでご了承ください。撮影した画像・動画は協会SNSなどに使用する場合があります。

