

1回単位で参加しやすい!

身体ほぐし ヨガ 教室

ストレッチ要素のポーズや呼吸法でスッキリしましょう♪

◎ 日時 9:30~10:30 (下記カレンダーの□)

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

☆対象 18歳以上の人 (定員100人)

☆受講料 各回500円(当日集金します)

☆会場 中央体育館 アリーナ

☆内容 ストレッチ要素の多いポーズや呼吸法

☆持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル、マスク

☆申込み 予約は不要です。
当日、受講料500円持参で直接ご来館ください。

☆その他 「スポーツ教室のきまり」をご覧ください。
受講生用の駐車場はありません。
市民文化会館等の有料駐車場をご利用ください。



主催



公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka city Sports Association



お問合せ

静岡市中央体育館
〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉
TEL：054-255-1010