

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□)

(全12回)

12							1							2							3																
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	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4									1	2	3	4								
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11										
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18										
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25										
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	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(お持ちの方)、飲み物、
タオル、マスク、防寒具

☆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。
- ・教室開講2時間前に静岡市南部に大雨・暴風・洪水の警報が1つでも発令された場合は教室は休講です。



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