

身体ほぐしヨガ

◎ 日時 9:30~10:30

(下記カレンダーの□)

(全12回)

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

☆内 容 ストレッチ要素の多いポーズや呼吸法

☆対 象 15歳以上の人 (定員50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

☆持ち物 ヨガマット(お持ちの方)、飲み物、タオル

☆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時間前以降に静岡市南部に大雨・暴風・洪水の警報が1つでも発表された場合は教室は休講です。

