

身体ほぐしヨガ

◎ 日時 9:30~10:30 (下記カレンダーの□)

(全12回)

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	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	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 (定員各日50人)

☆受講料 各日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。

