

身体ほぐしヨガ

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

☆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、防寒着

☆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。

