

# 体ほぐしヨガ教室

◎ 初めてヨガを体験する方を対象にした教室です  
気持ちよく体をほぐして心と体をリフレッシュさせ  
ましょう♪

◎ 1回ごとの教室です！  
ちょっと時間が空いたときに！！  
好きなときに気軽に参加できます！！

開催日 : 5月13・20・27日(月) 10時~11時  
6月10・17・24日(月) 10時~11時  
7月 2・9・16日(火) 13時30分~14時30分

定員 : 18歳以上の方 各回40名程度

場所 : 長田体育館 2F柔道場

受講料 : 各回500円  
(各回、当日体育館窓口でお支払ください)

持ち物 : 運動のできる服装、ヨガマット(お持ちの方)、  
タオル、飲み物

指導者 : (公財) 静岡市体育協会 インストラクター

申込方法 : 開催日当日、会費をお持ちの上、長田体育館窓口へお越しください



【 問合せ 】 長田体育館 TEL054-257-3411