

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!!

日程 : 下記カレンダーの月曜日 10時~11時
○が教室開催日

8月							9月							10月							11月							
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				30	

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いください)

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