

# 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 : 月曜日 10時~11時

12月 9日・16日・23日

1月20日・27日

2月10日・17日

3月 9日・16日・23日

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

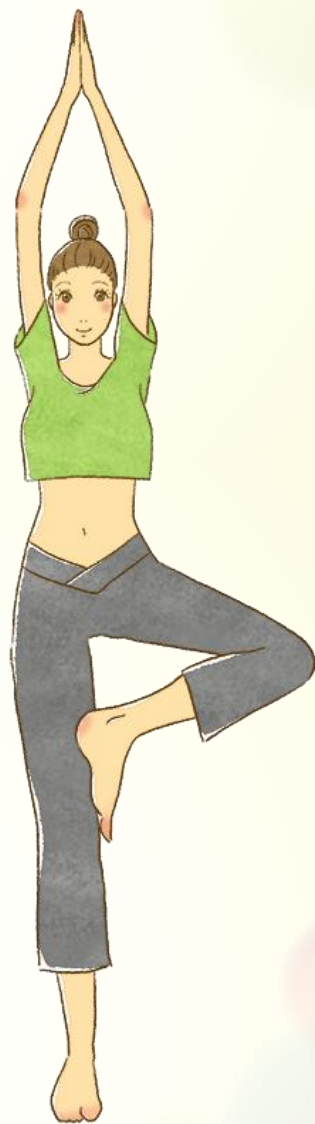
受講料 : 各回500円

(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