

令和6年度

# ヨガ教室

# いろいろな



各回 500円

9:30~10:30

## 日程 & テーマ

4月 19・26・5月 10・17  
ストレッチヨガ

5月 24・31・6月 7・14  
はじめての太陽礼拝

6月 21・28・7月 5・12  
お腹引き締めヨガ

金曜日 (全 12 回)

☑ 予約不要です

☑ 開催当日、東部体育館にてお申込みください (受付開始9:00~)

☑ 開始時刻の2時間前から終了時刻までの間に静岡市南部に[大雨・洪水・暴風]警報のうちいずれか1つでも発表されている/された場合は中止となります

### 持ち物

- ・運動のできる服装
  - ・水分補給用の飲み物
  - ・ヨガマット
- (持っている方)

主催



公益財団法人  
静岡市スポーツ協会  
Shizuoka city Sports Association



お問い合わせ (指定管理者: (公財) 静岡市スポーツ協会)  
TEL: 054-264-8485

静岡市東部体育館

短期教室



X

