

令和6年度



各回 500円

9:30~10:30

東部体育館 アリーナ



定員:70人

対象:18歳以上の人



日程 & テーマ

8月30・9月6・13・20

ストレッチヨガ

9月27・10月4・11・18

はじめての太陽礼拝

10月25・11月1・8・15

お腹引き締めヨガ

金曜日 (全12回)

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)

☑️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

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

ヨ  
ガ  
教室

い  
ろ  
い  
ろ  
な