

令和6年度

ヨ

ガ

教室



い

ろ

い

ろ

な

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

12月 13・20

1月 10・17・24・31

免疫力UP!

～自律神経を整えよう～

2月 7・14・21・28

3月 7・14

代謝UP!

～冬の体づくり・太陽礼拝B～

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



静岡市東部体育館

お問合せ (指定管理者: (公財)静岡市スポーツ協会)

TEL: 054-264-8485

短期教室



X

