

椅子ヨガ



～椅子ヨガとは～

椅子を使うヨガです。

ヨガ初心者の方、膝や腰を痛めて不安を抱えている方でも安心して参加出来ます。

9/27、11/22

金曜日 10:00～11:00 (全2回)

【会場】 中央体育館 2階 柔道場

【受講料】 各回 500 円 ※当日会場でお支払いください。

【対象】 18 歳以上の人、各回 30 人

【持ち物】 飲み物、タオル

【申込み】 9/13(金)10:35～中央体育館窓口にて予約を開始します。

【その他】 「スポーツ教室のきまり」をご覧ください。

受講生用の駐車場はございません。近隣の有料駐車場をご利用ください。
開講2時間前以降に静岡市南部に大雨・洪水・暴風警報が1つでも発表された場合は教室は休講です。

〈主催〉



公益財団法人

静岡市スポーツ協会

Shizuoka city Sports Association

〈問合せ〉

静岡市中央体育館

(指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会)

TEL：054-255-1010