

女性ヨガ教室

〈全6回〉

ヨガは心身を健康にするメソッドです。
呼吸とともにひとつひとつのポーズを
丁寧に行い自身の体調や精神状態と
向き合しましょう。

日時:1月23日(火)~2月27日(火)
10:00~11:00(毎週火曜日 全6回)

会場:清見瀉公園SC 2階 多目的室

対象:18歳以上の女性

受講料:3,000円

定員:12名

持ち物:ヨガマット(お持ちの方)、動きやすい服装

申込み:1月9日(火)9:00~直接、清見瀉公園SC窓口へ
お越しください。(先着順)



問合せ:清水清見瀉公園スポーツセンター ☎054-367-9780

(指定管理者:公益財団法人静岡市体育協会)