

女性ヨガ教室

夜間のクラスです 🌙

〈全8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
向き合いましょう。

日時:5月17日(金)~7月5日(金)
19:00~20:00 (毎週金曜日 全8回)

会場:清見瀧公園SC 2階 多目的室

対象:18歳以上の女性

受講料:5,000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、飲み物

講師:清見瀧公園SC チーフインストラクター 伊藤 昌輝

申込み:5月7日(火)9:00~直接、清見瀧公園SC窓口へ
お越してください。9:00の時点で定員を超えた場合は
抽選となります。(1人1権利、代理は18歳以上の方)

問合せ:清水清見瀧公園スポーツセンター ☎054-367-9780

静岡市清水区横砂408-38

(指定管理者:公益財団法人静岡市体育協会)

