

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
丁寧にを行い自身の体調や精神状態と
向き合しましょう。

日時: 9月20日(金)～11月8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: 9月3日(火) 9:00～直接、清見瀧公園SC窓口へ
お越しください。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)

