

# 女性ヨガ教室

夜間のクラスです 🌙

<全12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:4月15日(金)～7月15日(金)  
19:00～20:00 (毎週金曜日 全12回)  
※5/6・祝日を除く

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:6,000円 定 員:12名

持ち物:ヨガマット、飲み物

講 師:(公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター

申込み:先着順で受け付け中です。  
会費持参で清見瀉公園スポーツセンター  
事務所へお越しください。



問合せ:清水清見瀉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スポーツ協会)