

# 女性ヨガ教室

心身の  
リラックス  
効果

身体の歪み  
くせを  
整える

肩凝り等の  
慢性的な  
症状の  
改善

集中力の  
向上

日時：令和2年12月2日(水)～令和3年2月3日(水)

13時30分～14時30分(毎週水曜日、12/30、1/6を除く、全8回)

会場：西ヶ谷総合運動場 屋内プール2階会議室

対象：18歳以上の女性

※医師から運動を制限されている方、妊娠している方は参加できません。

定員：10名

受講料：4,000円

申込み：11月4日(水)13時10分より、管理棟窓口にて申込み及び電話での申込みを

受け付けます。窓口優先 ※先着順

問合せ：西ヶ谷総合運動場 ☎ 054-296-1900 (指定管理者:公益財団法人静岡市体育協会)