

女性が教室

ヨガに期待できる効果はこんなにたくさん！！



♥集中力・感情のコントロールが上手くなる

♥柔軟性が高まる

♥リンパの流れや血行を促進

♥脂肪燃焼効果

♥ゆがみ矯正効果

などなど

身体がかたいけれど、大丈夫かな？難しそうなポーズだけど、できるかな？と不安に感じているあなたでも、大丈夫。身体の声に耳を傾けながら、ご自分のペースに合わせて少しずつ慣らしていきましょう。

日時：平成30年8月24日（金）～10月12日（金）

10時30分～11時30分（毎週金曜日、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（学生を除く）

定員：20名

受講料：4,000円

申込日：平成30年8月10日（金）10時30分までに西ヶ谷総合運動場屋内プール2階会議室にお集まりください。

その他：詳細については別紙開催要項をご覧ください、下記までお問合せください。

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）