

# 女性ヨガ教室

さまざまな効果が期待できます♪

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1月8日（水）～令和2年2月26日（水）

13時30分～14時30分（毎週水曜日、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

※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：20名

受講料：4,000円

申込み：12月4日（水）13時00分～13時10分までに西ヶ谷総合運動場屋内プール

2階会議室に会費持参の上、お集まりください。※多数抽選

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）