

# モーニングヨガ教室 in 中央体育館

朝の目覚めに・運動不足解消に・教室前の準備運動に…

**ワンコイン**で「朝活」しませんか？

日 程

**12月 9日(月)・16日(月)**



場 所 : 中央体育館 柔道場

時 間 : 9:00~9:45  
(8:45から受付開始)

定 員 : 各日40名

受講料 : 1回500円

対 象 : 18歳以上の健康な方

内 容 : 簡単なヨガのポーズ・瞑想など

持ち物 : 運動のできる服装  
水分補給用の飲み物

●教室開始時刻2時間前から教室終了時刻の間に、静岡市南部に【大雨警報・洪水警報・暴風警報】のいずれか一つでも発表されている、または発表された場合、休講または中止が決定します。

振替えはありません。

●また静岡県沿岸に大津波警報が発表された場合も同様です。