

# ジョギング



駿府城公園周辺  
をジョギン  
グ!



# ヨガ 教室

開放的なR&Rの  
ウッドデッキでヨ  
ガ!

日時

10/17 (木) 10:00~12:00

※予備日 10/24 (木)

会場

駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション周辺

★当日の受付は、9:30より行います。

内容

ジョギングとヨガ

対象

18歳以上の女性 ※医師から運動を止められていない方

定員

20人

受講料

1,000円

持ち物

運動の出来る服装、飲み物、(ヨガマットはこちらで用意します。)

## 申込方法

令和元年9月9日(月) 午前9時~ 電話にて受付(申込順)

(公財)静岡市体育協会 ☎054-654-5151

受付時間 月~金 9:00~17:00 (祝日を除く)



9:30~ 受付 (R&R station)  
10:00~ ストレッチ  
10:20~ ジョギング  
(駿府城公園内堀周辺)  
11:00~ 着替え・移動  
11:20~ ヨガ (R&R ウッドスペース)  
※小雨の場合は  
中央体育館柔道場