

# ジョギング★ヨガ教室

日時：令和元年11月6日（水）10：00～12：00

※予備日 11月8日（金）

会場：駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション周辺

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10月7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）

青空の下で、運動してみませんか？



## スケジュール

- 9：30～ ★受付  
駿府城R&R station
- 10：00～ ストレッチ
- 10：20～ ★ジョギング  
駿府城公園内堀
- 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

指定管理者：駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション管理運営共同事業体  
（公益財団法人静岡市体育協会・公益財団法人静岡市まちづくり公社）