

2022
9.28 wed
19:00~20:00



準備運動・クールダウン・怪我予防 など
(主に腰痛・膝痛)
ランナーに適したヨガを紹介します!!

— Runner のための yoga —

- 会場** 駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション
※天候により、「中央体育館 柔道場」に会場を変更する場合があります。
※当日の受付は 18:30 より、会場にて行ないます。
- 対象** 18 歳以上のランナー 15 人 ※学生を除く
- 受講料** 500 円 ※当日集金
- 持ち物** 運動のできる服装、飲み物、マスク、
ヨガマット (お持ちの方)

ランナーズ ヨガ 教室

たかの ゆみ
講師 高野 由美

- ◆ ヨガインストラクター
- ◆ 健康運動指導士
- ◆ 龍村式指ヨガ呼吸法マイスター
インストラクター



申込方法

2022年9月7日 (水) 12:00~ ※申込順

専用申込フォームより
お申し込みください



申込みは
こちらから

主催・
問い合わせ
指定管理者



公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka city Sports Association

静岡市駿河区曲金 3-1-10 ツインメッセ静岡西館 2F
TEL 054-654-5151

静岡市スポーツ協会

検索

スポーツ・まちづくり共同事業体 (公益財団法人静岡市スポーツ協会・公益財団法人静岡市まちづくり公社)



Sport in Life

静岡市スポーツ協会はスポーツ庁が進める「Sport in Life プロジェクト」に参画し、多くの方がスポーツを楽しめる社会の実現を目指します。