



2023

9.29 Fri

19:00~20:00

ランナーズヨガ
教室



(主に腰痛・膝痛)

準備運動・クールダウン・怪我予防 など
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、会場にて行います。

対象

18歳以上のランナー 15人 ※学生除く

受講料

500円 ※当日集金

持ち物

運動のできる服装、飲み物、ヨガマット (お持ちの方)



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

2023年9月15日(金) 12:00~ ※申込順



専用申込フォームより
お申込みください



申込は
こちらから

主催・
お問い合わせ

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



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)



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。