

ランナーのための



ランナーズ ヨガ



教室

09/25(水)
19:00-20:00

駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション

(静岡市葵区駿府町2-80 中央体育館敷地内)
天候により、中央体育館 軽運動室に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。



走るための準備運動やクールダウンだけでなく、主に腰痛や膝痛を予防するためのヨガを行います。柔軟性を高めて、怪我のリスクを軽減しましょう。筋力と柔軟性をバランスよく鍛え、ランニングのパフォーマンスを向上させませんか？

会場

対象

18才以上のランナー 15人
(学生を除く)

受講料

500円

持ち物

運動のできる服装、飲み物
ヨガマット(お持ちの方)

申込方法

専用申込フォームよりお申込ください

2024/09/13(金) 12:00~ 申込順



ウェブサイト

講師 高野 由美

たかの ゆみ

- ◆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



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

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