

ランナーのための



# ランナーズヨガ



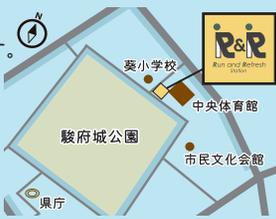
## 教室



09/26 (金)  
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。



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)

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？

### 申込方法

専用申込フォームよりお申込ください

2025/09/08 (月) 12:00~ 申込順



ウェブサイト

講師 たかの ゆみ 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

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