

対象

65歳以上

※10/1時点

～のんびり、ゆったり、リラックス～

シニアヨガ教室

令和3年 10月14日 木 10:00～11:30
(受付開始 9:30)

※開催時刻の2時間前(8:00)から終了時刻の間に、静岡市南部に【大雨・洪水・暴風】警報のうちいずれか一つで発表された場合は教室が中止となります。

- 定員 65歳以上 ~~20人~~ 10人 ※定員数を変更しました。
※医師から運動を止められていない方
- 受講料 500円 当日集金
- 持ち物 マスク・運動のできる服装・ヨガマット(お持ちの方)・水分補給用の飲み物
※駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション内では必ずマスクをご着用ください。
- 指導員 (公財) 静岡市体育協会 インストラクター
- 会場 駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション
★当日の受付は、9:30より会場にておこないます。
★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。

申込方法

令和3年9月9日(木)午前9時～

電話(☎654-5151)にて受け付けます! ※申込順

(公財) 静岡市体育協会 <受付時間> 月～金 9:00～17:00 ※祝日を除く