

秋空のもと、ウッドデッキでさわやかにヨガしてみませんか？

# 秋空テラスヨガ

## 開催日時

- 1 10月21日(水) 13:20~14:50
- 2 11月6日(金) 10:00~11:30

※開始時刻の2時間前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1つでも発表されている、または発表された場合は教室が中止となります。

## 受講料

各回

1,000円

(当日集金)

## 対象

18歳以上の方 各回10人

※医師から運動を止められていない方

## 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変更する場合があります。

※当日の受付は開始時刻の30分前より、

駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーションにて行います。

## 持ち物

運動のできる服装、水分補給用の飲みもの  
ヨガマット(お持ちの方)、マスク

※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の着用をお願いします。

## 申込方法

下記日程で電話(☎654-5151)にて  
申込順で受け付けます!

- ① 令和2年10月1日(木) 午前9時~
- ② 令和2年10月12日(月) 午前9時~

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

## 講師

(公財)静岡市体育協会  
インストラクター



指定管理者: 駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション管理運営共同事業体  
(公益財団法人静岡市体育協会・公益財団法人静岡市まちづくり公社)