

南部体育館

初級ヨガ教室



体が硬くても大丈夫！
呼吸とポーズで、心と体を整えましょう！

やってみませんか！

開催日	① 3月 3日(火) 10:00～11:00 ② 3月 4日(水) 10:50～11:50 ③ 3月 5日(木) 10:00～11:00 ④ 3月11日(水) 10:50～11:50
定員	150名程度
対象	18歳以上の健康な人
会場	アリーナ
受講料	各回500円
持ち物	ヨガマット(お持ちの方)・飲み物
指導者	(公財)静岡市体育協会 インストラクター
申込方法	開催日当日、受講料をお持ちの上、会場にお越してください。会場にて申込書を記入の上ご参加いただきます。



※教室開始2時間前より静岡市南部に大雨・洪水・暴風警報のいずれか1つでも発表された場合は中止になります。

問い合わせ 南部体育館 ☎054-285-1133