

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