

鍛えて緩めてすっきりヨガ教室

トレーニング要素を取り入れた、筋肉を鍛えるポーズを行います。
最後は、全身をゆったりと緩めてリラックスしていきましょう♪

日 程 : 下記カレンダー水曜日(○印)

5月							6月							7月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4							1			1	2	3	4	5	6
5	6	7	○8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	○10	11	12	13	
12	13	14	○15	16	17	18	9	10	11	○12	13	14	15	14	15	16	○17	18	19	20	
19	20	21	○22	23	24	25	16	17	18	○19	20	21	22	21	22	23	○24	25	26	27	
26	27	28	○29	30	31		23	24	25	○26	27	28	29	28	29	30	31				
							30														

時 間 : 13:30~14:30

定 員 : 18歳以上の人 各回 30名

受講料 : 各回500円 (各回、体育館窓口でお支払いください。)

持ち物 : ヨガマット(お持ちの方)、タオル、飲み物

講 師 : 清見潟公園SCインストラクター

申込み : 蒲原体育館へお電話ください。

希望日・氏名・年齢・電話番号をお伝えください。

その他 : 「スポーツ教室のきまり」をお読みください。
(別紙参照)

問合せ : 蒲原体育館

☎054-385-7501

(指定管理者 : 公益財団法人静岡市体育協会)