

鍛えて緩めてすっきりヨガ教室

500
yen

ワンコインでヨガレッスン！

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)

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

※当日のご参加も大歓迎です。

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)

