

令和4年度

鍛えて緩めてすっきりヨガ

身体をほぐしたり、筋力を使うポーズをしたり...
ご自身の体調に合わせて、無理なく動いていきましょう!

水曜日 9時15分～10時15分

12月14・21日、1月11・18・25日
2月1・8・15・22日、3月1・8・15日

【場 所】

清見瀉公園スポーツセンター 体育館

【受講料】

各回500円

※予約は不要です。当日、受講料をお支払ください。

【対 象】

18歳以上の人

【持ち物】

飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)

【定 員】

各回50人(申込順)

【講 師】

静岡市スポーツ協会 インストラクター

▽注意事項▽

- ①施設にお越しの際は、マスクの着用をお願いします。
- ②気象状況により、休講・中止する場合がございます。
- ③駐車場の混雑が予想されます。

北部浄化センター内、指定駐車場をご利用ください。

【主 催】

【お問合せ】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



清見瀉公園スポーツセンター

〈指定管理者:(公財)静岡市スポーツ協会〉

TEL:054-367-9780