

令和5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

8月30日、9月6・13・20・27日

10月4・11・18・25日、11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教室開始2時間前(7:15)から終了時刻の間に、静岡市南部に【大雨・洪水・暴風・津波(清水区のみ)】警報のうち、いずれかひとつでも発表されている、または発表された場合、休講または中止が決定します。

また、静岡県沿岸に大津波警報が発表された場合も同様です。

②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】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【お問合せ】

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