

令和7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20・27日、9月3・10・17・24日

10月1・8・15・22・29日、11月5・12・19・26日

【場 所】

清見潟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)、  
外靴を入れる袋

【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】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、静岡県沿岸に津波・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】

清見潟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