



鍛えて、緩めて、すっきりヨガ教室

トレーニング要素やリラックス効果のあるポーズをバランスよく取り入れながら心身を健康に保ちましょう。周囲の人と比べることなく、自分自身に向き合う時間を過ごしましょう！！

実施日：1月12日、19日、26日

2月2日、9日、16日

3月2日、9日（金曜日）全8回

時間：10:00～11:00

場所：清水総合運動場 剣道場

指導者：伊藤 昌輝（公財）静岡市体育協会チーフインストラクター

定員：市内に住む18歳以上の男女 25人

※医師から運動を止められていない方

受講料：4,500円

持ち物：運動の出来る服装、ヨガマット（お持ちの方）

※申込みは平成29年12月5日（火）9:00より

清水総合運動場窓口へ

問合せ先：清水総合運動場

〒424-0924

静岡市清水区清開 2-1-1

☎054-334-5049

