

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：4月26日

5月10日、17日、24日、31日

6月7日、14日、21日、28日

7月5日 ※予備日 7月12日（金曜日）全10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：18歳以上の人 30人

※医師から運動を止められていない方

受講料：5,600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31年4月8日（月）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

