

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： 9月6日、13日、20日、27日

10月4日、11日、18日、25日

11月1日、8日

※予備日 11月15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）

※申込みは令和元年8月9日（金）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

