

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！！

【日程変更です！】

実施日:令和3年 9月3日、10日、17日、24日

10月1日、8日、15日、22日、29日

11月5日、12日、19日 (金曜日) 全10回

変更後→11月26日、12月3日、10日

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 20人

※医師から運動を止められていない方

受講料: 6,700円

持ち物 : 運動の出来る服装、ヨガマット (お持ちの方)、マスク

※申込みは令和3年 8月6日(金)9:00より~申込順

清水総合運動場体育館窓口へ(マスク着用にて)

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

