

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：令和4年4月15日、22日

5月13日、20日、27日

6月3日、10日、17日、24日

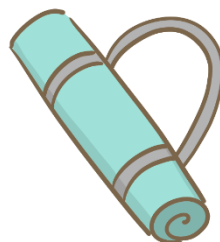
7月1日、8日、15日（金曜日）全12回

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、手指消毒等個々で気をつけましょう。

時間：10:00～11:00

場所：清水総合運動場 剣道場

対象：18歳以上の人 20人



※医師から運動を止められていない方

指導者：(公財)静岡市体育協会インストラクター

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）

※申込みは令和4年3月11日(金)午前11:30より

清水総合運動場体育館窓口へ(マスク着用にて)

※(公財)静岡市体育協会は、4月から(公財)静岡市スポーツ協会に名称変更いたします。



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

