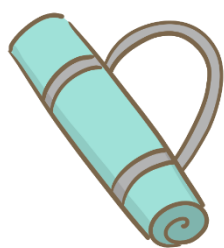


鍛えて緩めてすっきりヨガ教室

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5年 4月21日、28日



5月12日、19日、26日

6月2日、9日、16日、23日、30日

7月7日、14日

(金曜日) 全12回

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 40人

※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。

※医師から運動を止められていない方

指導者：(公財)静岡市スポーツ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）

申込み期日：令和5年3月17日(金)



9時10分 受付開始

※受付開始時点で希望者(受付会場にお越しの方)が定員を超えている場合は、その場で「抽選」を行います。

清水総合運動場体育館窓口へお越しください。

【主催】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【お問合せ】

静岡市清水総合運動場

〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉

☎054-334-5049