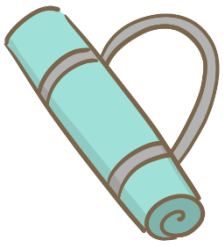
鍛えて緩めてすっきりヨガ教室

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　8月25日



9月1日、8日・15日、22日・29日

10月6日、13日、20日、27日

11月10日・17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

※医師から運動を止められていない方

※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。

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）、飲み物

申込み期日：令和5年7月14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