

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6年 12月13日、20日
令和7年 1月10日、17日、24日、31日
2月7日、14日、21日、28日
3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：15歳以上の人 ※医師から運動を止められていない方

定員：40人

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

【申込みについて】令和6年11月8日(金) 9時30分 受付開始

※9時30分の時点で希望者(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。(1人1名分、代理申込の方は18歳以上の方に限ります)

清水総合運動場体育館窓口へお越しください。

※ 定員に達しない場合の申込み締切りは12月28日です。

【主催】



【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〉
TEL:054-334-5049

【X公式アカウント】

