令和４年度

ゆったりとした雰囲気の中で
体ほぐしを行い
ヨガのポーズで全身を使って
気分もすっきりしましょう。

PM
やさしい女性ヨガ教室

初心者の方
大歓迎！

身体の硬い方
大歓迎！

3/2・9・16・23　(木)
13：30～14：45　全４回
受講料　￥2,500(４回分)

対　象：１８歳以上の女性　25 人
場　所：南部体育館　剣道場
持ち物：運動のできる服装・飲み物
・バスタオル(お尻に敷いたり枕にします)
・ヨガマット※お持ちの方
(貸出用に小さめのマットのご用意がございます)

申込方法
２月 16 日(木)
13：30～
窓口にて申込順
※ 受講料持参

公益財団法人
静岡市スポーツ協会

【問い合わせ】静岡市南部体育館
☏：054-285-1133