

平成30年度 第1期 (5月~7月開催)

初心者向け

# やさしい女性ヨガ教室

ヨガを始めてみたい方！身体の硬い方！心配ありません。

少しずつ体をほぐしながら簡単なポーズを取り入れていきますので安心して始められます。

また、アロマオイルを使用する回もあります。日常の疲れを癒し心身をリフレッシュしてみませんか？

木曜日

19:00~20:00

【5月】 10日・17日・24日・31日

【6月】 7日・14日・21日・28日

【7月】 5日・12日

(全10回)

毎日頑張っているあなたへ 一日の終わりは自分へのご褒美の時間

## 申込方法

平成30年4月12日(木)

9時00分~申込順

- 直接南部体育館窓口へ (電話申込不可)  
9時の時点で定員に達した場合は抽選
- 申込順の為定員になり次第受付終了

アロマの香りでリラックス♪

【会場】 南部体育館 剣道場

【対象】 18歳以上の女性

【定員】 30名

【会費】 5,000円

## 【持ち物】

- ・運動のできる服装
- ・ヨガマット (出来る限り)
- ・スポーツタオル
- ・水分補給用の飲み物

☆☆講師☆☆

(公財)静岡市体育協会インストラクター  
遠藤 美千恵

☆☆お問い合わせ☆☆

南部体育館 ☎285-1133

