

平成30年度 第2期 (9月~11月開催)

初心者向け

# やさしい女性ヨガ教室

ヨガを始めたい方！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

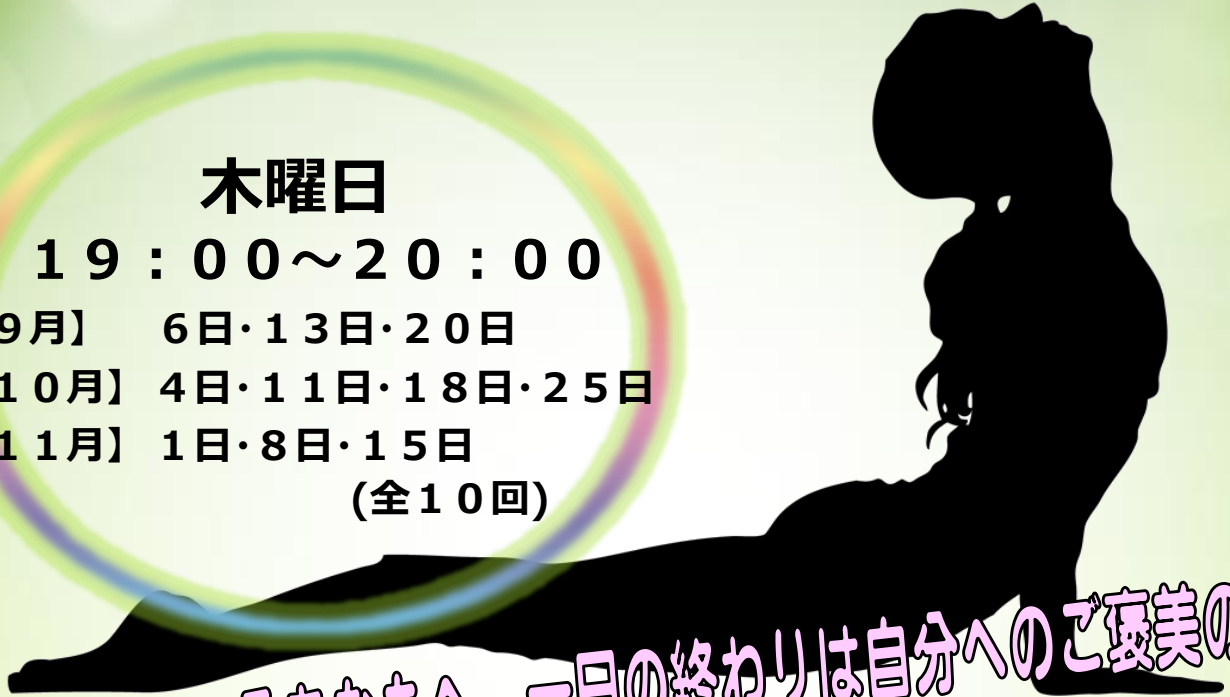
19:00~20:00

【9月】 6日・13日・20日

【10月】 4日・11日・18日・25日

【11月】 1日・8日・15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8月9日(木)

19:00~19:10までに

直接南部体育館剣道場へ  
会費持参の上お集まりください。

(電話申込不可)

- 多数抽選(1人1名分)
- 詳細は別紙開催要項をご覧ください。

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