

やさしいヨガ教室

～9・10・11月～

初心者大歓迎♪
ゆったり指導で
体の硬い方も安心！

1回ずつの教室だから、
予定に合わせて
参加しやすい！

日 程：下記カレンダー水曜日(○印)

9月							10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1	1	2	③	4	5	6					1	2	3	
2	3	4	⑤	6	7	8	7	8	9	⑩	11	12	13	4	5	6	⑦	8	9	10
9	10	11	⑫	13	14	15	14	15	16	⑬	18	19	20	11	12	13	⑭	15	16	17
16	17	18	⑰	20	21	22	21	22	23	⑱	25	26	27	18	19	20	⑲	22	23	24
23	24	25	⑳	27	28	29	28	29	30	㉑				25	26	27	㉒	29	30	
30																				

時 間：10:00～11:00

定 員：18歳以上の人 各回 30名

受講料：各回500円（各回、体育館窓口でお支払ください。）

講 師：伊藤昌輝(清見潟公園SCチーフインストラクター)他

申込み：蒲原体育館へお電話ください。

希望日・氏名・年齢・電話番号をお伝えください。



問合せ：蒲原体育館

☎054-385-7501

(指定管理者：公益財団法人静岡市体育協会)