

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。

初心者の方
大歓迎！

AM やさしい ヨガ教室

身体の硬い方
大歓迎！

日程：

11/15・22・29、12/6

火曜日 9:15～10:30

各回 ￥700-

対象：18歳以上の人 100人

場所：南部体育館 アリーナ

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)



参加当日、受講料を持って
会場にお越しください。

9:00～申込順



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 〈指定管理者：(公財) 静岡市スポーツ協会〉