



ヨガのポーズと呼吸でエクササイズを楽しみましょう。
初めてヨガを行う方でも安心して参加してください。



場 所

アリーナ

日 時

金曜日

10時50分～11時50分

12月	13	20				2月	7	14	21	28	
1月	10	17	24	31		3月	7	14	21		

(全13回)

対 象

18歳以上の人

*「スポーツ教室のきまり」に同意される方

定 員

100人

指導者

(公財) 静岡市スポーツ協会 インストラクター

受講料

500円 ※各回支払い

持ち物

運動のできる服装・ヨガマット（お持ちの方）

水分補給ができる物・タオル・外靴入れ袋

備 考

●「スポーツ教室のきまり」を必ずご覧ください。（裏面に記載）

【主 催】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【お問合せ】

静岡市長田体育館

〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉

TEL：054-257-3411