

令和5年度 第1期

PM やさしいヨガ教室

初心者向けのやさしいヨガです。
ゆったりとした動きで体をほぐしましょう

日時：5/24、31

6/7、14、21、28

7/5、12、19、26

毎週水曜日

13:30～14:30

南部体育館 柔道場



対象：18歳以上の人

定員：30人

受講料：5,000円（全10回）

持ち物：ヨガマット(持っている方)
飲み物



申込方法：5/17(水) 13:30 受付開始

受講料持参のうえ、窓口にお越しくください。

(13:30時点で定員に達した場合は抽選となります。)



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



(問い合わせ)

南部体育館 ☎054-285-1133