

令和7年度

東部 体育館



月曜PMヨガ

1回 500円

8月							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	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
31																					30						

【対 象】 18歳以上の人

【定 員】 各70人

【会 場】 東部体育館 アリーナ

【時 間】 13:30～14:30

【持ち物】 ヨガマット（お持ちの方）・
飲み物



【申込み】 予約は不要です。
当日、受講料500円持参で直接ご来館ください。

【その他】 開催時刻の2時間前から終了時刻までの間に静岡市南部に〔大雨・洪水・暴風〕 警報のうち、いずれかひとつでも発表されている/された場合は、教室は中止です。

今期のテーマ

8月 呼吸
～胸を広げて熱を排出～
9月 夏の疲労回復
10月 骨盤調整
11月 寒さの支度
～筋力UP～



公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka city Sports Association



【問合せ】 静岡市東部体育館

054-264-8485