

令和7年度

東部 体育館

金曜AM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

【会場】 東部体育館 1階 アリーナ 各70人
 ・定員 2階 柔剣道場 各50人

【時間】 9:30~10:30

【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~

