

YOGA

初めての方でも安心！初級ヨガ



4月～7月開講

| | | | | |
|---|------------------|---|---|-----------------|
| ① | AM やさしいヨガ | 月 | 10:00～11:00 ￥5,000 (全10回) | 柔道場 |
| | | | 4/8・15・22 5/13・20・27 6/10・17・24 7/8 | 18歳以上の人 30人 |
| ② | PM やさしいヨガ | 水 | 13:30～14:30 ￥8,000 (全16回) | 柔道場 |
| | | | 4/10・17・24 5/1・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3・10・17・24・31 | 18歳以上の人 30人 |
| ③ | 女性限定！ やさしい夜ヨガ | 月 | 19:00～20:00 ￥7,000 (全10回) | 剣道場 |
| | | | 4/8・15・22 5/13・20・27 6/10・17・24 7/8 | 18歳以上の女性 35人 |

※木曜日から月曜日に変更になりました

【お申し込み方法】

事前申込 3/1(金)9:00～3/8(金)20:00まで
南部体育館窓口又は電話にて受付します。(多数抽選)

抽選結果 3/11(月)11:00より
南部体育館玄関ロビーにて掲示します。又はお問い合わせください。

当選された方 3/11(月)～3/25(月)の期間に、受講料を持参のうえ、窓口までお越しください。定員に満たない場合は申込順で受け付けます。

【持ち物】 ヨガマット(持っている方)
飲み物

【講師】 (公財)静岡市スポーツ協会
インストラクター

【注意事項】
駐車場が満車の際は近隣の
有料駐車場をご利用ください。

