

＼ヨガもエアロビクスも両方楽しみたい方へ／

# ヨガ TO エアロビクス1

音楽に合わせて動いた後は、気持ちよく体を伸ばしましょう！

日時

8/5(水)、8/7(金)、9/18(金)

10:00~11:00

定員

18歳以上の方 各回30人

受講料

各回500円

会場

北部体育館 剣道場

講師

北部体育館 インストラクター



持ち物

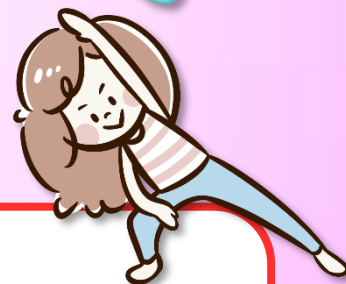
ヨガマット(お持ちの方)、体育館シューズ、  
飲み物、タオル、運動のできる服装  
マスク、500円(受講料)

※来館時は必ずマスクの着用をお願いします。



その他

「スポーツ教室のきまり」をご覧ください。



## 申込方法

7月27日(月)9:00~

直接窓口または電話にて

事前申込の受付を開始します! (※申込順)

※申込みの際に氏名・電話番号をお伝え下さい。

※定員になり次第締め切ります。

※会費は開催日当日集金します。



北部体育館 TEL054-255-6262 (公財) 静岡市体育協会

ホームページ <https://shizuoka-sports.or.jp>