

はじめての

ヨガ教室

初めての方、
男性の方
大歓迎！！



「ヨガ」を始めてみませんか？

指導者が、基本のポーズから丁寧に指導します。

心身ともにリフレッシュしましょう！

運動が嫌い・苦手な方も、お気軽にご参加ください。

【日 時】 令和5年6月6日（火）、13日（火）、20日（火）、27日（火）

19:30 ~ 20:30（19:00受付開始）

【場 所】 静岡市立南中学校 武道場

【対 象】 成人でヨガ初心者の方（男女問わず、以前に参加された方も参加できます）

【指 導 者】 NPO 法人清水スポーツクラブ 細川 美香

【定 員】 30名

【申込方法】 令和5年4月21日（金）～5月19日（金）までに下記へお申込み

静岡市コールセンター（年中無休）

TEL：054-200-4894（平日：8時～20時、土日祝：8時～17時）

※申込者の個人情報は、当教室以外の目的には使用しません。

【参 加 料】 1,000円（全4回分）

※参加料は初回に徴収します。なお、大雨など警報発令等の理由で開催を中止した場合、中止回分の返金はありませんので、ご了承ください。

【持 ち 物】 ヨガマットまたは厚手のバスタオル、飲み物、動きやすい服装

【そ の 他】 ・開始時間（19:30）に間に合うようにご来場ください。

・駐車場、駐輪場は、裏面をご覧ください。

- 主 催 南中学校施設利用運営協議会
- 共 催 静岡市
- 協 力 南中学区スポーツ推進委員

★会場及び駐車場のご案内★

会 場：静岡市立南中学校 武道場

駐車場には限りがありますので、
なるべく乗り合いでお越しください。

