

# はじめての

## ヨガ教室



### 「ヨガ」を始めてみませんか？

指導者が、基本のポーズからていねいに指導します。

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6年6月4日（火）、11日（火）、18日（火）、25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】 50 名

【申込方法】 令和6年5月1日（水）から令和6年5月24（金）

までの間に、専用フォームよりお申込みください。

お申し込みはこちらから→



フォームからのお申し込みが難しい場合は、スポーツ振興課（054-221-1038）へ

【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

