

初めてヨガを体験する方でも、気軽に参加できる教室です。
ご自身の身体や心に向き合い、無理なく楽しみましょう。
ヨガマットをご持参ください。

1. 場 所 柔道場

2. 日 時 月曜日 13時30分～14時30分

8月	10	24	31						
9月	14	28							
10月	19	26							
11月	9	16	30						

(全10回)

3. 対 象 18歳以上の人

*「スポーツ教室のきまり」に同意される方

4. 定 員 50人

5. 指導者 (公財) 静岡市スポーツ協会 インストラクター

6. 受講料 ① 10回 5,000円 ② 1回 700円 (回数券の販売あり)

※ 受講は、①②のいずれかを選択できます。

7. 持ち物 運動のできる服装・体育館シューズ・水分補給ができる物

8. 備 考 ●「スポーツ教室のきまり」を必ずご覧ください。(裏面に記載)

【申込開始日時】

① 令和8年7月13日(月) 13時00分 受付開始

*受講料持参の上、事務所窓口にお越しください。

*定員になり次第受付終了となります。

*募集締切日は、9月30日(水) 20時までです。

② 1回受講の場合は参加当日に窓口にてお支払いください。

