

令和8年度

心にときめきを、自分を大切にする時間



美筋ヨガで 美Bodyを目指そう!

金曜日 夜 19:00~20:00

8月28日

9月11日・25日

10月9日・23日

11月13日・27日

【対象】18歳以上の女性

※「スポーツ教室のきまり」に同意される方

【定員】30人

【受講料】4900円

※定員に満たない場合

1回900円で教室体験できます

【会場】南部体育館 柔道場

【持ち物】ヨガマット

【お申込み】

7月10日(金) 9:30~

受講料持参で直接南部体育館1階の窓口へお越しください。

受付開始時刻に定員を超えている場合は、その場で抽選となります。

講師：細澤かほり

公益財団法人静岡市スポーツ協会所属/美筋ヨガインストラクター

美筋ヨガは、廣田なおさんが考案した「ほぐす・伸ばす・鍛える」の3ステップで効率よく身体を整えるヨガメソッドです。

姿勢改善やボディメイクはもちろん、肩こり・腰痛など、身体の不調に悩む方にもおすすめです。

身体が硬い方や、運動が苦手な方でも大丈夫!

姿勢が整い、不調が改善されていくことで、心も自然と前向きになっていきます。

一生付き合っていく自分の心と身体に向き合い、自分自身を大切にする時間を過ごしてみませんか?

・本教室は美筋ヨガ©事務所(合同会社Link Hおよび株式会社Studio H)が主催している教室ではございません。

・美筋ヨガインストラクター養成講座を卒業した認定講師の所属する公益財団法人静岡市スポーツ協会が主催しております。

主催



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



お問い合わせ

静岡市南部体育館

(指定管理者:(公財)静岡市スポーツ協会)

☎054-285-1133

