

令和8年度

隔週金曜日

13:30-14:30



椅子ヨガ



始めてみませんか？

初めての方でも安心

体力に自信のない方でも年齢・性別問わず、気軽に始められます。



4月							5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4					1	2			1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	26	27	28	29	30	31							
							31																				

対象

18歳以上の人

会場

2階 柔剣道場

定員

各日15人

時間

13:30~14:30

受講料

1回700円（回数券の販売あり）

持ち物

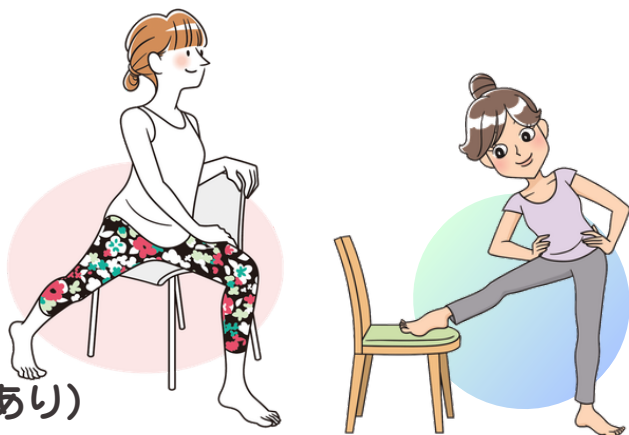
運動のできる服装・ヨガマット・水分補給ができる物

申込み

当日、受講料持参で直接ご来館下さい。

その他

開催時刻の2時間前から終了時刻までの間に静岡市南部に[大雨・洪水・暴風]警報のうち、いずれかひとつでも発表されている/された場合は、教室は中止です。



主催



公益財団法人

静岡市スポーツ協会

Shizuoka city Sports Association



お問合せ

静岡市東部体育館

指定管理者：(公財) 静岡市スポーツ協会

054-264-8485

静岡市葵区東千代田2丁目3-1

