

令和8年度 第1期 火曜夜ヨガ（1部・2部）

開催要項

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 多目的室
2. 日 時 下表記載の火曜日 1部：18時30分～19時30分
2部：19時45分～20時45分

4月	14	21	28			6月	2	9	16	23	30
5月	12	19	26			7月	7	14	21	28	

(全15回)

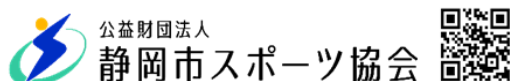
3. 対 象 18歳以上の女性
*「スポーツ教室のきまり」に同意される方
4. 定 員 各部 20人
5. 指導者 (公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター
6. 受講料 各部 ①15回 10,500円 / ②1回 900円
※ 定員に満たない場合は1回受講ができます
7. 持ち物 運動のできる服装・水分補給ができる物・ヨガマット
8. 備 考 ●「スポーツ教室のきまり」を必ずご確認ください。(裏面に記載)
●駐車台数に限りがありますので、駐車できないことがあります。
自転車・バイクや公共交通機関をご利用下さるようお願い致します。

募集日時 ① 令和8年3月10日(火) 1部：18時00分 受付開始
2部：19時15分 受付開始

[申込の流れ] *受付開始時刻に、申込書を配布いたします。
*定員を超えている場合は、その場で抽選となります。
(1人1名分・代理申込の方は18歳以上に限ります。)
*定員になり次第受付終了となりますが、定員に満たない場合は
令和8年5月31日(日)まで申込順で受けつけます。
*窓口は、9時から20時までとなります。(休館日を除く)

② 当日窓口でお支払い

【主催】



【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