

令和7年度

東部 体育館



金曜AMヨガ

1回 500円

12月

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

1月

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

2月

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

3月

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

【対象】 18歳以上の人

【定員】 各日 40人



【会場】 東部体育館 2階 柔剣道場

【時間】 9:30~10:30

【持ち物】 ヨガマット（お持ちの方）・
飲み物

【申込み】 予約は不要です。
当日、受講料500円持参で直接ご来館ください。

【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。

今期のテーマ

12月 体も大掃除「デトックス」

1月 体引き締め！

2月 冷え対策・体温UP！

3月 目指せ！
きれいな姿勢



公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka city Sports Association



【問合せ】 静岡市東部体育館

054-264-8485