

令和7年度

東部 体育館



金曜AMヨガ

1回 500円

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