

はじめての ヨガ教室



はじめての方、
男性の方
大歓迎！！

「ヨガ」を始めてみませんか？

指導者が、基本のポーズからていねいに指導します。

心身ともにリフレッシュしましょう！

運動が嫌い・苦手な方も、お気軽にご参加ください。

【日 時】 平成31年6月6日（木）、13日（木）、20日（木）、27日（木）
19:30 ~ 20:30（19:00 受付開始）

【場 所】 静岡市立南中学校 武道場

【対 象】 成人でヨガ初心者の方（男女問わず）

【指 導 者】 公益財団法人 静岡市体育協会
村雲 舞（東部体育館チーフインストラクター）

【定 員】 30名（多数抽選。ただし、本教室初参加の方優先）

【申込方法】 平成31年4月25日（木）～5月17日（金）までに下記へお申込み
静岡市コールセンター（年中無休） TEL200-4894（8時～20時）

※申込者の個人情報は、当教室以外の目的には使用しません。

【参 加 料】 1,000円（全4回分）

※参加料は初回に徴収します。なお、大雨など警報発令等の理由で開催を中止した
場合、中止回分の返金はありませんので、ご了承ください。

【持 ち 物】 ヨガマットまたは厚手のバスタオル、飲み物、動きやすい服装

【そ の 他】 ・開始時間（19:30）に間に合うようにご来場ください。
・駐車場、駐輪場は、裏面をご覧ください。

□ 主 催 南中学校施設利用運営協議会

□ 共 催 静岡市

□ 協 力 南中学区スポーツ推進委員・公益財団法人静岡市体育協会

★会場及び駐車場のご案内★

会 場：静岡市立南中学校 武道場

駐車場には限りがありますので、
なるべく乗り合いでお越しください。

