はじめての ヨガ教室♪

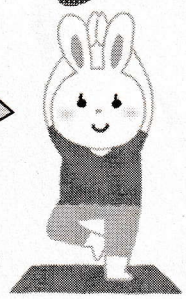
初めての方、男性の方 大歓迎！！

「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】　令和５年６月６日（火）、13日（火）、20日（火）、27日（火）
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、以前に参加された方も参加できます）

【指 導 者】　NPO法人清水スポーツクラブ　細川　美香

【定　　員】　３０名

【申込方法】　令和５年４月21日（金）～５月19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）
TEL：054-200-4894（平日：８時～20時、土日祝：８時～17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