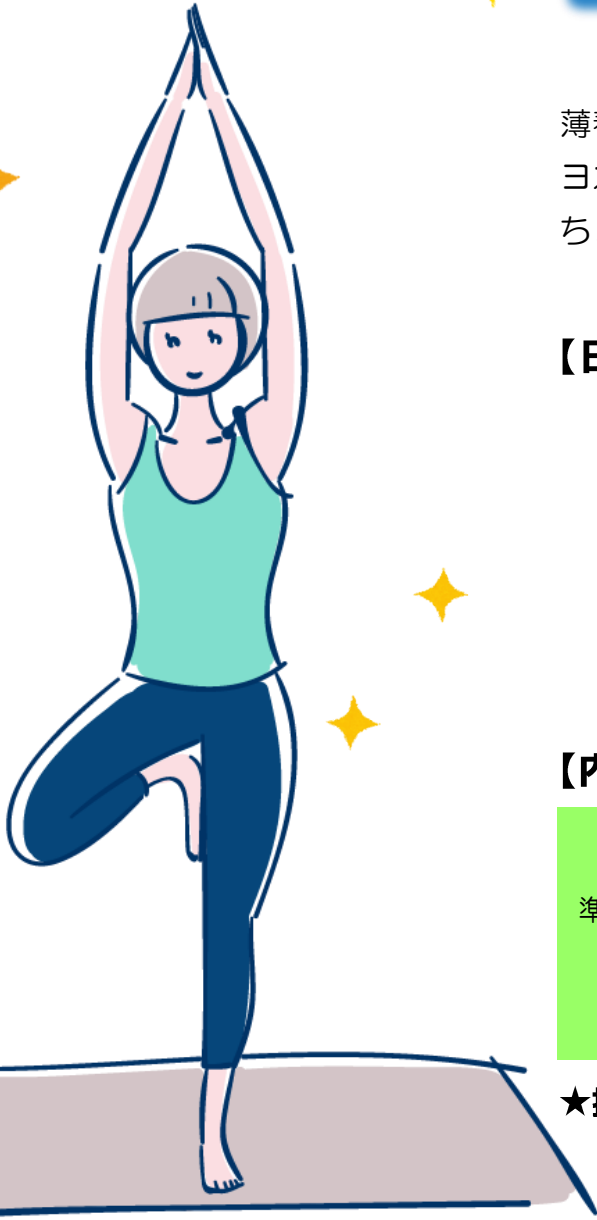


夏までに

スッキリボディを

手に入れよう

全4回



薄着になる季節が近づいてきましたね！
ヨガや音楽に合わせたトレーニングで運動して
ちょっとスッキリした身体で夏を迎えませんか？

【日時】

6/5、6/19

第1、第3日曜日

7/3、7/17

13:30~15:00

【内容】

準備体操
ヨガ

音楽に合わせて
有酸素運動(エアロビクス)と
トレーニング(もも上げ、スクワット等)
を繰り返す

★持ち物 ヨガマット(またはバスタオル)、
動きやすい服装、靴、タオル、飲み物

【対象】成人20人 【会費】1人500円

【場所】長田生涯学習センター 1階ホール

【講師】静岡市スポーツ協会インストラクター

【申込】5/10(火)の13:30~、
電話で長田生涯学習センターまで
お申込みください。(申込順)

【お問い合わせ】

静岡市長田生涯学習センター

指定管理者：公益財団法人静岡市文化振興財団

静岡市駿河区寺田131-1

TEL：054-257-0780

ホームページ：<https://sgc.shizuokacity.jp/>