

健康ヨガ教室

呼吸法やヨガの様々なポーズを学び、
心身のバランスを整えます。
初心者の方から楽しめます。
シニアの方も大歓迎です。



日時：9月11日から

10月23日(10月2日を除く)

毎週水曜日(全6回) 9:30~11:30

会場：北部生涯学習センター 3階ホール

対象：18歳以上 16名

会費：1人 1,000円

講師：岡田典子先生(健精樂せらヨガ指導員)

持ち物：タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給)、
ヨガマットまたはバスタオル

申込方法：8月7日(水曜日)10時より受付開始

電話で北部生涯学習センターへ

お申し込みください。(先着順)

Tel (054)-271-5111

【連絡先】

指定管理者(公財)静岡市文化振興財団
静岡市北部生涯学習センター

〒420-0871

静岡市葵区昭府二丁目14-1

Tel (054)-271-5111