

朝日を浴びながら元気に1日をスタートさせましょう。

# 朝活 ノルディック&リラックスヨガ



## 6月3日（金）より受付開始

## ★講師紹介

**場所** さんりーな

7月3日（日）8：00～10：00

**日時**

受付開始：7：45～  
※開始5分前までに集合をお願い致します。

**受講料**

1,100円(税込)  
※当日受付にてお支払い下さい。

**対象**

成人



前島 彩伽  
AFAA ヨガインストラクター



鈴木 里美  
全日本公認ノルディックウォーク公認指導員

定員：20名

持ち物：飲み物・タオル・運動ができる服装・マスク  
ヨガマット・ノルディックポール(ある人)

### 当日タイムスケジュール

8：00～9：00 ノルディックウォーキング

9：00～9：15 水分補給等 休憩

9：15～10：00 アウトドアヨガ

- ・ヨガを行う際はブルーシートを地面に敷く予定です。
- ・雨天時はさんりーなのスタジオで行います。
- ・お申し込みはTEL、または直接総合窓口までお願い致します。

東遠カルチャーパーク総合体育館 さんりーな



TEL：0537-22-5553

〒436-0043 静岡県掛川市大池2250  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7193>

- 営業時間 平日・土曜/9:00～21:30  
日曜・祝日/9:00～18:00  
(トレーニング室)
- 休館日 火曜日(祝日営業)  
年末年始



掛川社会HP