

体幹ヨガ 教室

身体を支える「軸」となる体幹の強化を主な内容とするヨガ教室です！
バランスのとれた身体、疲れにくい身体を目指して、一緒に体幹の
トレーニングをしませんか！

【日 時】 1 月 13、20、27日

2 月 3、10、17、24日

3 月 3、10、17、24日



(火曜日・全11回)



20 : 00 ~ 21 : 00

【対 象】 一般の方

【定 員】 40 名 (先着順)

【参加料】 8,800 円 (傷害保険料含む)

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物

【会 場】 雄踏総合体育館 サブアリーナ西面



【申込方法】 雄踏総合体育館窓口にて、参加料を添えてお申し込みください。

12 月 15 日 (月) から新規受付スタート！

※定員に空きがあれば、途中参加可能です。

※内容等、詳しくは雄踏総合体育館までお問い合わせください。

1 回体験制度もあります。

浜松市雄踏総合体育館
住所：浜松市中央区雄踏町宇布見9981-1
TEL：053-597-3500
<https://www.yuto-maisaka-sports.com/>

