

# 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、ご一緒に体幹の  
トレーニングをしませんか！

【日 時】 10月 1、8、15、22、29日

11月 5、12、19、26日

12月 3、10、17日

(火曜日・全12回)

20:00～21:00



【対 象】 一般の方

【定 員】 40 名 (先着順)

【参加料】 9,600 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。

9 月 15 日 ( 日 ) から受付スタート！

※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/>

