

オンラインレッスン

おうちでリラックスヨガ

おうちでできる心地の良いヨガで、
運動不足の解消と、心と体をリラックスさせます。



産後ママ・育児ママの
リフレッシュに…

※産後ママについては、1ヶ月検診後、
医師から運動の許可を得た方が対象となります。

在宅ワークの隙間時間に…

介護中のリフレッシュに…

日時

6月6日～8月1日 木曜日 9:45～10:45
(6/6、6/13、6/20、6/27、7/4、7/11、7/18、8/1) 全8回

講師

木村 裕子氏

参加料

4,300円

ヨガ初心者

対象

一般

定員

30名

大歓迎

注意事項

- カメラ付き PC 又はスマートフォンをご用意ください
※スマートフォンの場合、通信容量が大きいのでWi-Fi環境を推奨します
- 自宅等で通信機器から2メートル程度離れ運動できるスペースを準備してください
- オンライン会議システム「Zoom」を使用するため事前に使用される通信機器に「Zoom」をダウンロードしてください

公益財団法人 富山市スポーツ協会

LINE公式アカウント!



友達登録はこちらから



あなたが今! 知りたい情報をすばやくGET!!

申込方法 富山市スポーツ協会HPから申込

申込期限 5月5日(日)～5月23日(木)

- ◆応募多数の場合は5月24日(金)に抽選し、
応募者全員にメールで結果を通知します。
- ◆当選者には、後日メールでZoomの利用方法と、
ミーティングID、パスワードをお送りします。



スポ協HP