



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。

日時

6月5日～7月31日(木)

9:45～10:45

(6/5、12、19、26、7/10、17、24、31)全8回

講師

木村 裕子氏

参加料

4,300円

対象

一般

定員

30名

- 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、通信容量が大きいため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

子どもがいても大丈夫!  
産後ママ、育児中の  
リフレッシュにおススメ



※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。

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(月・祝)～5月22日(木)

- ◆応募多数の場合は5月23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



公益財団法人 富山市スポーツ協会

[TEL] 076-432-1117 [FAX] 076-405-9390