

(公財) 富山市スポーツ協会

LINE公式アカウント

あなたが今! 知りたい情報をすばやくGET!!



オンラインレッスン

おうちでリラックスヨガ

大雪の日でも出かけず、おうちでできる心地の良いヨガで、
運動不足を解消しましょう。

日時

令和8年 1月8日~2月26日(木)

9:45~10:45

(1/8、15、22、29、2/5、12、19、26)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

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

スポ協HP



申込方法

富山市スポーツ協会HPから申込

申込期限

11月20日(木)~12月18日(木)

◆応募多数の場合は12月19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。

※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。

公益財団法人 富山市スポーツ協会