



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。

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。

公益財団法人 富山市スポーツ協会