

オンラインレッスン

おうちで整うヨガ

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

雪の季節におすすめ！

おうちに居ながら簡単エクササイズ！

産後ママ・育児ママの
リフレッシュに…

在宅ワークの隙間時間に…

介護中のリフレッシュに…

日時

1月12日～3月16日 毎週木曜日

11:30～12:15（全8回） ※2月16日、23日を除く

講師

大井 紀子氏

参加料

4,000 円

対象

一般女性

定員

30 名

ヨガ初心者
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 富山市体育協会

LINE公式アカウントはじめました！



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

富山市体育協会HPから申込

申込期限

11月20日(日)～1月5日(木)

- ◆申し込んだ方には、
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。



体協HP