

おうちでぽかぽかヨガ

寒い冬は、おうちで **ぽかぽか** ヨガ。
身体を内側から **ぽかぽか** に温めましょう。

産後ママ・育児ママの
リフレッシュに...

運動不足の解消！
代謝アップ！
血流アップで冷え予防！！

雪の日も移動を気にせずに...

日 時

令和 6 年 1 月 11 日～2 月 29 日 毎週木曜日
11:30～12:15 (全 8 回)

講 師

大井 紀子氏

参加料

4,000 円

ヨガ初心者
大歓迎

対 象

一般

定 員

30 名

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

富山市スポーツ協会HPから申込

申込期限

11 月 20 日(月)～12 月 27 日(水)

- ◆定員になり次第締め切ります。
- ◆申込者にはメールで 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