

夏の一日の疲れを手放す

夜のリセットヨガ

一日の終わり・・・ストレスと戦い頑張った自分へのご褒美
呼吸とやさしい動きで体をゆるめ、疲れをリセットしませんか



日時 令和8年

7月13日27日 8月3日24日31日

9月7日14日28日(月曜日)

19:30~20:30(受付19:15~)

場所 2000年体育館 アリーナ

定員 60名 対象は中学生以上(中学生は保護者同伴)

参加料 8,800円(全8回分)

講師 大井 紀子(ヨガ講師 コンディショニングインストラクター)

HPはこちらから

申込期間 6月5日(金)~28日(日)

富山市スポーツ協会ホームページよりお申込みください



問い合わせ先 (公財)富山市スポーツ協会 2000年スポーツクラブ(2000年体育館内)

TEL:090-1587-4525(平日13:00~17:00)