

大山総合体育センター スポールおおやまクラブ



姿勢

体力

呼吸

リラックス

体幹

健康維持

生活の質

朝 ヨガ

開催日時： 月2回 水曜日
大山総合体育センター 武道場
9:45~10:45

(全8回) 9 月 16 ・ 30 日
10 月 14 ・ 28 日
11 月 11 ・ 25 日
12 月 9 ・ 23 日

対象： 一般
募集人員： 20名
受講料： 5,800円

講師

木村 裕子

申込方法

8月5日(水)から31日(月)までに富山市スポーツ協会HP、またはお電話でお申込みください。
9月4日(金)までに応募者全員にご案内します。

〈お問合せ〉

大山総合体育センター(スポールおおやまクラブ)

富山市花崎 386

TEL:076-483-0059



市スポーツ協会HP

週の真ん中・水曜の朝
にヨガで心身を整えて
リフレッシュしましょう。

初めての方でも気軽に
始められるやさしいヨガ
です。