

スポーティブライフ月間事業



ビギナーヨガ体験

&

ノンシューズワークアウト・バレトン



★「ビギナーヨガ体験」…日常生活の何気ないクセで作られた体や心の「こり・歪み・痛み」を和らげ、心身のバランスを整えましょう！初めての方も安心してご参加ください！

★「ノンシューズワークアウト・バレトン」…フィットネス、バレエ、ヨガの要素を組み込んだ裸足で行うエクササイズ。姿勢しっかり！腰痛予防も期待できます！中高年の方や男性の方も是非！

開催日時：令和 6年 10月 26日(土)

① 9:30~10:30 ビギナーヨガ体験

② 10:45~11:45 ノンシューズワークアウト・バレトン

会場：名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター 軽運動室

参加料金：各310円(当日支払) 定員対象：①30名 ②30名 ※中学生以上

持ち物：室内シューズ(移動用)、運動できる服装、タオル、飲み物など

申込方法：10月1日(火) 9時～ 先着順で、電話又は窓口にて予約受付

※定員に達しなければ当日でも参加可

講師：①…久保 明見(湘南シャイズヨガスタジオ) ②…吉満 博子

※ 水分補給は各自で行い、ご自分の体調に合わせてご参加ください。

※ お申込みいただいた個人情報につきましては、当講座のため以外には使用しません。

名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター

【指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会】

〒462-0844 名古屋市北区清水4丁目17番17号

TEL 052-982-2770 FAX 052-982-2775