

令和7年度

からだも心も軽くほぐれていくと好評です
気軽にゆったりヨガをはじめてみませんか

初心者でも体が硬くても大丈夫

『ヨガ レッスンタイム』

ストレッチの要素を取り入れたリラックス系のやさしいヨガレッスンです！

19:10～20:00

○開催日時○ 5/23 6/13,27 7/11,25 8/22 9/12,26
すべて金曜日 10/10,24 11/28 12/26 1/9 2/27

○講師 上前 千寿

【修了】陰ヨガTT・ガニドラーTT・ケンハラクマ アシュタンガ養成講座

○参加料 300円/回

○受付 レッスン開始 20分前より

○会場 枇杷島スポーツセンター
1F 第2競技場

○対象 中学生以上の方
(中学生は保護者同伴)

○定員 30名

○持ち物 運動できる服装、タオル、飲み物など



名古屋市枇杷島スポーツセンター

名古屋市西区枇杷島一丁目1番2号
TEL 052-532-4121 FAX 052-522-8520



【指定管理者】

(公財)名古屋市教育スポーツ協会

<https://www.nespa.or.jp/>



令和7年度 枇杷島スポーツセンター ヨガ レッスンタイム 開催日一覧

| | 第1週 | 第2週 | 第3週 | 第4週 | 第5週 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4月 | | | | | |
| 5月 | | | | 23日 | |
| 6月 | | 13日 | | 27日 | |
| 7月 | | 11日 | | 25日 | |
| 8月 | | | | 22日 | |
| 9月 | | 12日 | | 26日 | |
| 10月 | | 10日 | | 24日 | |
| 11月 | | | | 28日 | |
| 12月 | | | | 26日 | |
| 1月 | | 9日 | | | |
| 2月 | | | | 27日 | |
| 3月 | | | | | |

<会場案内>

●名鉄／名古屋本線 「東枇杷島駅」下車、徒歩5分
「栄生駅」下車、徒歩10分

●市バス／名駅11 系統 名古屋駅←→名古屋駅、
名駅26 系統 名古屋→（押切）→平田住宅、
名駅29 名古屋駅←→名古屋駅、
栄27(西巡回) 栄←→栄

いずれも「枇杷島スポーツセンター」下車、すぐ
枇杷島スポーツセンター

TEL (052) 532-4121 FAX (052) 522-8520

〒451-0053 名古屋市西区枇杷島1-1-2
指定管理者；(公財)名古屋市教育スポーツ協会
https://www.nespa.or.jp/shisetsu/biwajima_sc/



枇杷島SC URL QRコード