

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/>



NESPA



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