

オンラインレッスン

おうちで整うヨガ

※産後ママについては、1ヶ月経過後
医師から運動の許可を得た方が対象となります。

おうちでできるヨガで

運動不足の解消と、疲れにくい体を手に入れませんか？

産後ママ・育児ママの
リフレッシュに…

在宅ワークの隙間時間に…

介護中のリフレッシュに…

日時

6月8日～7月27日 毎週木曜日
11:30～12:15 (全8回)

講師

大井 紀子氏

参加料

4,000 円

対象

一般

定員

30 名

ヨガ初心者
大歓迎

注意事項

- カメラ付き PC 又はスマートフォンをご用意ください
※スマートフォンの場合、通信容量が大きいのでWi-Fi環境を推奨します
- 自宅等で通信機器から2メートル程度離れ運動できるスペースを準備してください
- オンライン会議システム「Zoom」を使用するため事前に使用される通信機器に「Zoom」をダウンロードしてください

公益財団法人 富山市体育協会

LINE公式アカウントはじめました!



友達登録はこちらから



あなたが今! 知りたい情報をすばやくGET!!

申込方法

富山市体育協会HPから申込

申込期限

5月5日(金)～5月25日(木)

- ◆応募多数の場合は5月26日(金)に抽選し、応募者全員にメールにて結果を通知します。
- ◆当選者には、後日メールでZoomの利用方法と、ミーティングID、パスワードをお送りします。



体協HP