

オンラインレッスン

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

# おうちでぽかぽかヨガ

寒い冬は、おうちで **ぽかぽか** ヨガ。  
身体を内側から **ぽかぽか** に温めましょう。



産後ママ・育児ママの  
リフレッシュに...



雪の日も移動を気にせずに...

運動不足の解消！  
代謝アップ！  
血流アップで冷え予防！！

**日時** 令和6年1月11日～2月29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 富山市スポーツ協会

**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** 富山市スポーツ協会HPから申込

**申込期限** 11月20日(月)～12月21日(木)

- ◆応募多数の場合は12月22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。



スポ協HP