

オンラインレッスン

おうちでリラックスヨガ

おうちでできる心地の良いヨガで、
運動不足の解消と、心と体をリラックスさせます。



産後ママ・育児ママの
リフレッシュに…

※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。

雪の日もおうちでリフレッシュ



介護中のリフレッシュに…

日時 令和7年1月16日～3月6日 木曜日 9:45～10:45
(1/16、1/23、1/30、2/6、2/13、2/20、2/27、3/6) 全8回

講師 木村 裕子氏

参加料 4,300 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 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(水)～12月26日(木)



- ◆応募者全員にメールで結果を通知します。
- ◆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

公益財団法人 富山市スポーツ協会

[TEL] 076-432-1117 [FAX] 076-433-7474