

大山総合体育センター スポールおおやまクラブ



姿勢

朝



体力

呼吸

ヨ

リラックス

体幹

ガ

健康維持

生活の質

開催日時: 《第1期》全8回
大山総合体育センター 武道場
9:45~10:45

4月 8・22日

5月 13・27日

6月 10・24日

7月 8・22日

対象: 一般

募集人員: 20名

受講料: 5,800円

講師

木村 裕子

申込方法

3月5日(木)から18日(水)までに富山市スポーツ協会HP、またはお電話でお申込みください。
24日(火)までに応募者全員にご案内します。
応募多数の場合は抽選を行います。

〈お問合せ〉

大山総合体育センター(スポールおおやまクラブ)

富山市花崎 386

TEL:076-483-0059



市スポーツ協会HP

週の真ん中・水曜の朝にヨガで心身を整えてリフレッシュしましょう。

初めての方でも気軽に始められるやさしいヨガです。