

2000年スポーツクラブ セミナー

夜の リセットヨガ

季節の変わり目、
心と体をやさしくリセット。

一日の終わりに、呼吸とやさしい動きで
疲れと緊張をほぐし、深いリラックスへ導きます。

全8回

夜の自分時間で
明日をもっと
軽やかに。

令和8年

日時

10/19

(月)

10/26

(月)

11/2

(月)

11/9

(月)

11/16

(月)

11/30

(月)

12/7

(月)

12/14

(月)

19:30～20:30 (受付 19:15～)



場 所
2000年体育館
アリーナ



定 員
40名
(応募多数の場合抽選)



対 象
中学生以上
(中学生は保護者同伴)



参加料
8,800円
(全8回分)



講 師
大井 紀子
(ヨガ講師/
コンディショニングインストラクター)



やさしい動きで
初めての方も安心して
ご参加いただけます。

申込期間

9月20日(日)～10月12日(月・祝)

申込方法

富山市スポーツ協会ホームページよりお申込みください。
※詳しくはホームページをご覧ください。

お申込みはこちら



富山市スポーツ協会: facebook



各種イベントや
教室の情報を
ご覧いただけます。



富山市スポーツ協会LINE



最新情報や
開催案内を
お届けします。



富山市スポーツ協会Instagram



活動の様子や
イベント情報を
発信中!



お問い合わせ

(公財) 富山市スポーツ協会
2000年スポーツクラブ(2000年体育館内) TEL:090-1587-4525 (平日 13:00～17:00)