

令和8年度



自分を大切にするひとときを

美筋ヨガで 美Bodyを目指そう!

水曜日 AM 10:50~11:50

4/8 6/3 7/1・29
9/2 10/7 11/4 12/2
1/6 2/3 3/3

【対象】18歳以上の人

【定員】30人

【受講料】各回700円

【会場】南部体育館 剣道場

【持ち物】ヨガマット

【お申込み】

開催当日会費持参の上、直接窓口にお越しください。
※事前申し込み不要

※「スポーツ教室のきまり」
をご覧ください



講師：細澤かほり

公益財団法人静岡市スポーツ協会所属/美筋ヨガインストラクター

筋ヨガは、廣田なおさんが考案した「ほぐす・伸ばす・鍛える」の3ステップで効率よく身体を整えるヨガメソッドです。姿勢改善やボディメイクはもちろん、肩こり・腰痛など、身体の不調に悩む方にもおすすめです。身体が硬い方や、運動が苦手な方でも大丈夫！姿勢が整い、不調が改善されていくことで、心も自然と前向きになっていきます。一生付き合っていく自分の心と身体に向き合い、自分自身を大切にする時間を過ごしてみませんか？

・本教室は美筋ヨガ©事務所(合同会社Link Hおよび株式会社Studio H)が主催している教室ではございません。

・美筋ヨガインストラクター養成講座を卒業した認定講師の所属する公益財団法人静岡市スポーツ協会が主催しております。

主催



公益財団法人

静岡市スポーツ協会

お問い合わせ

静岡市南部体育館

(指定管理者:(公財)静岡市スポーツ協会)

☎054-285-1133

