

# ココロも カラダも リフレッシュヨガ

ヨガには身体を整え、筋力・集中力をアップさせたり、  
リラックスできる効果があります。心身ともにリフレッシュしましょう。

講師 asuwa yoga studio

募集人数 15名(先着順)

開催場所 MIRAIE リアン  
コミュニティホール七間町 1Fホール (静岡市葵区七間町 12-4)

開催日 おおむね毎週火曜日  
※4・5月、6・7月、8・9月、10・11月  
12・1月、2・3月の2ヶ月ごとの各期で開催  
※状況により日程変更となる場合もございます。  
あらかじめご承知おきください。

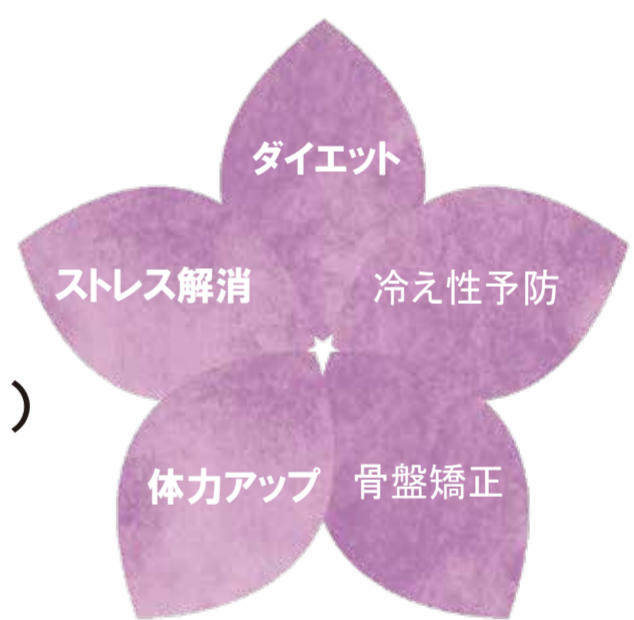
時間 19:30～21:00 (受付19:00～)

持ち物 ヨガマット、運動ができる服装など

参加費 6,400円(2ヶ月8回の期の場合)  
※初回開催時に徴収します。  
なお、欠席時の返金は致しかねます。ご了承ください。

申込方法 ①メール [info@s-machi.net](mailto:info@s-machi.net)より  
必要事項(氏名・年齢・生年月日・住所・連絡先・緊急時連絡先)を  
記入の上お申込みください。

②直接電話でお申込み(☎054-270-8991※水曜日は休館)



■お問合せ 公益財団法人 静岡市まちづくり公社 まちづくり支援課  
〒420-0035 静岡市葵区七間町 12-4MIRAIE リアン 2F  
電話 (054) 270-8991 E-mail [info@s-machi.net](mailto:info@s-machi.net)  
※受付時間 9:00～18:00 水曜日定休日



主催：公益財団法人 静岡市まちづくり公社 協力：asuwa yoga studio