

# 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2F 会議室 (静岡市葵区七間町 12-4)

開催日 **おおむね毎週木曜日**  
※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

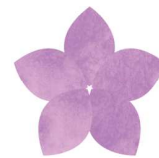
時間 **19:30~21:00 (受付19:00~)**

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  
※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