

令和7年度 午前

金曜日レッスンタイム

(当日参加型)

講座名	気の流れを整える！ ヨガフロー ～ 深い呼吸に意識を向けながら、流れるようにヨガの動きを行います ～	
日程	5月； 9日・16日・23日・30日 6月； 6日・13日・20日・27日 7月； 4日・11日（金曜日）	
時間	 9：40～10：40 	
対象	 一般（中学生以上）	
定員	35名	
会場	 軽運動室 	
受講料	 300円/回（傷害補償制度有）※ロッカー：100円リターン式	
受付方法	9：20～1Fロビーにて受付（先着順）	
持ち物	伸縮性のある運動着、タオル、水分、下履きを入れる靴袋など	
講師	秋葉 弥生	

*水分補給は各自で行い、ご自分の体調に合わせてご参加ください。

*お申込みいただいた個人情報につきましては、当講座のため以外には使用しません。



〒462-0844 名古屋市北区清水4丁目17番17号
黒川スポーツトレーニングセンター
TEL 982-2770 FAX 982-2775
指定管理者(公財) 名古屋市教育スポーツ協会