

スポーティブライフ月間事業



ビギナーヨガ体験

&

ノンシューズワークアウト・バレトン



★「ビギナーヨガ体験」…日常生活の何気ないクセで作られた体や心の「こり・歪み・痛み」を和らげ、心身のバランスを整えましょう！初めての方も安心してご参加ください！

★「ノンシューズワークアウト・バレトン」…フィットネス、バレエ、ヨガの要素を組み込んだ裸足で行うエクササイズ。姿勢しっかり！腰痛予防も期待できます！中高年の方や男性の方も是非！

あなたも、体験してみませんか？

開催日時：令和 3年10月 3日(日)

① 9:30~10:30 **ビギナーヨガ体験**

② 10:45~11:45 **ノンシューズワークアウト・バレトン**

会場：名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター 軽運動室

参加料金：各310円(当日支払) 定員対象：①25名 ②30名 中学生以上

持ち物：室内シューズ(移動用)・運動できる服装・タオル・水分・マスクなど

申込方法：9月10日(金)9時~先着順で電話又は窓口にて予約受付

※定員に達しなければ当日でも参加可

講師：①…湘南シャイズヨガスタジオ インストラクター ②…吉満 博子

※新型コロナウイルス対策として、当日検温等の健康チェックをさせていただきます。

マスク着用にご協力ください。(息苦しい時にマスクを外される場合は、周りの方から十分な距離をとってください。)

新型コロナウイルス感染状況により、急遽変更または中止する場合があります。

名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター

【指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会】

〒462-0844 名古屋市北区清水4丁目17番17号

TEL 052-982-2770 FAX 052-982-2775