

気軽にヨガをはじめませんか

初心者でも体が硬くても大丈夫

# 『ヨガ レッスンタイム』

ストレッチの要素を取り入れたリラックス系の優しいヨガレッスンです！

**19 : 10 ~ 20 : 00**

○開催日時○ 4/14, 28 5/26 6/9, 23 7/14, 28 8/25  
すべて金曜日 9/22 10/13, 27 11/24 12/22  
1/12 2/9 3/8

○講師○ 上前 千寿

【RYT200修了】【陰ヨガTT修了】【ヨガニドラーTT修了】

【ケンハラクマ アシュタンガ養成講座 修了】

○参加料○ 【各300円】

○受付○ レッスン開始 20分前より

○会場○ 枇杷島スポーツセンター  
第2競技場

○対象・定員○ 中学生以上の方  
(中学生は保護者同伴)・30名

○持ち物○ 運動できる服装、タオル、飲み物など



名古屋市枇杷島スポーツセンター

名古屋市西区枇杷島一丁目1番2号  
TEL 052-532-4121 FAX 052-522-8520

【指定管理者】

(公財)名古屋市教育スポーツ協会

<https://www.nespa.or.jp/>



NESPA



# 令和5年度枇杷島SC ヨガ レッスンタイム 開催日一覧

	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
4月		14日		28日	
5月				26日	
6月		9日		23日	
7月		14日		28日	
8月				25日	
9月				22日	
10月		13日		27日	
11月				24日	
12月				22日	
1月		12日			
2月		9日			
3月		8日			

## <会場案内>

- 名鉄／名古屋本線 「東枇杷島駅」下車、徒歩5分  
「栄生駅」下車、徒歩10分
- 市バス／名駅11系統 名古屋駅←→名古屋駅、  
名駅26系統 名古屋→(押切)→平田住宅、  
名駅29 名古屋駅←→名古屋駅、  
栄27(西巡回) 栄←→栄  
いずれも「枇杷島スポーツセンター」下車、すぐ

### 枇杷島スポーツセンター

TEL(052)532-4121 FAX(052)522-8520  
〒451-0053 名古屋市西区枇杷島1-1-2  
指定管理者；(公財)名古屋市教育スポーツ協会



枇杷島SC URL QRコード