

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



2026

10.24(土)



ビギナーヨガ体験

9:30-10:30

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！初めての方でも安心してご参加ください！

講師：久保 明見
(湘南シャイズヨガスタジオ)



ノンシューズワークアウト・バレトン

10:45-11:45

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！

講師：吉満 博子



参加料金：各 310円 (当日支払)

定員：一般 各 30名

会場：軽運動室

持ち物：室内シューズ(移動用) 運動のできる服装、タオル、飲み物など

申込方法：10月1日(木)9時～ 電話または窓口にて予約受付 (先着順)

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

