

屋内でやさしい運動 はじめてみませんか

# やさしいヨガ教室

【開催日】 12月8日（月）

【開催時間】 9:30～10:30 60分コース

【開催場所】 旧白山中学校体育館

住所 川崎市麻生区白山1-1

【講 師】 麻生スポーツセンター インストラクター

【対 象】 18歳以上（高校生除く）

【定 員】 30名 先着順

【参 加 費】 無料

【申込方法】 当日、現地体育館入口にて9:15受付開始

【持ち物】 ジャージ等の動きやすい服装

汗拭き用のタオル

水分補給用の蓋のついている飲み物

【その他】 ヨガマット・・・貸出あり（無料）

室内シューズ・・・不要



## 【参加にあたっての注意事項】

- 体育室には更衣室はございませんので、ご了承ください。
- 貴重品は各自で管理してください。
- 駐車場はありませんので、お車での来館はお控えください。

ご不明点がありましたら、麻生スポーツセンターまでお問い合わせください。

川崎市麻生スポーツセンター 電話044-951-1234 休館日 毎月第4月曜日