

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