

令和8年度

【重要】

来年度第1期募集については、指定管理候補者として行うものです。
管理者の正式決定は、静岡市2月議会の議決（3月中旬）となるため
その点ご承知おきください。

南部

ピラティス&ヨガ

1回 700円



ピラティス・・・インナーマッスルの強化、背骨や骨盤の位置を整えて姿勢改善
ヨガ・・・呼吸を意識して体の内面から体を整える

【開催日】 4/22、5/20、6/17、7/15、
8/19、9/16、10/21、11/18、
12/16、1/20、2/17、3/17（すべて水曜日）

【対象】 18歳以上の人

【定員】 30人

【会場】 南部体育館 剣道場

【時間】 10:50~11:50

【講師】 (公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター 村雲 舞

【持ち物】 ヨガマット・飲み物

【申込み】 開催当日会費持参の上、直接窓口にお越しください。

※事前申込み不要

【その他】 開催時刻の2時間前から終了時刻までの間に静岡市南部に〔大雨・洪水・暴風〕警報のうち、いずれかひとつでも発表されている/された場合は、教室は中止です。



初心者の方大歓迎!
2種類を1時間に凝縮で
良いところ取りです♡

