

令和8年度



つよく・美しく・しなやかに
自律する心身へ



ペルヴィス®ワーク

骨盤を中心に全身の歪みを取り、筋膜ストレッチで
健康とボディラインを整えます

日程・時間・場所

5/27・6/24・7/22・8/26・9/30・10/28

11/25・12/23・1/27・2/24・3/24

◇全て水曜日 10:50～11:50

◇南部体育館 剣道場 ◇定員 30名

インストラクター

(公財)静岡市スポーツ協会
山下育美 (b-i stylist)



申込方法

開催当日、会費持参の上、窓口にお越しください。

対象
18歳以上
の人

会費
700円
/各回

持ち物
ヨガマット



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



問い合わせ 静岡市南部体育館

〈指定管理者〉(公財)静岡市スポーツ協会

TEL 054-285-1133

