

ピラティス



～マットピラティスを楽しもう～

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

時 間：19:30～20:30

場 所：2階 多目的室

対 象：18歳以上の女性

定 員：25人

受講料：① 8回 5,600円

② 1回 900円

持ち物：運動の出来る服装・水分補給ができる物

ヨガマット・フェイスタオル

※指導者等の都合により、
日時を変更する場合があります。
予めご了承ください。



(35 cm× 80 cm程度)

申込み：① 3/6（金）19:00～

- ・ 受講料持参のうえ直接東部体育館窓口へお申込みください。
- ・ 受付開始時刻に定員を超える申込者があった場合は、その場で抽選となります。（抽選となった場合は1人1名分、代理申込は18歳以上）
- ・ 定員に満たない場合は、1回900円で受講できます。（受付順）

②当日窓口でお支払い

※ 開始時刻の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1つでも発表されている/された場合は中止です。

主催



公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka City Sports Association



静岡市東部体育館
お問合せ 指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会
TEL：054-264-8485

