

美しく...そしてキレイに...

公益財団法人
静岡市体育協会
<https://shizuoka-sports.or.jp/>

体験「バレトン教室」

フィットネス、バレエ、
ヨガの動きで筋力と柔軟
性を養い、身体の筋肉を
整えるエクササイズ



対象	18歳以上の女性
定員	20人 定員になり次第受付を終了します
受講料	500円 当日集金します

会場	東部体育館 多目的室
持ち物	運動のできる服装 飲み物 ヨガマット(またはバスタオル)
講師	MANAMI (BESJマットピラティスインストラクター)



開催日時	4月16日(月) 10:00~11:00
受付開始日時	平成30年4月2日(月)午前9:00~申込順 ※直接窓口か電話で事前申込みを受付ます
問い合わせ	東部体育館 TEL:054-264-8485