

# 短期教室 受講生募集

## 秋教室

公益財団法人  
静岡市体育協会  
<https://shizuoka-sports.or.jp/>  
[https://twitter.com/tobu\\_SCSA](https://twitter.com/tobu_SCSA)

### 美ユーターBodyWave®

(開催時間 19:00~19:45)

正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えましょう

### 美しく...そしてキレイに... 金曜バレトン45

(開催時間 20:00~20:45)

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

※開催日が変更となりました

開催日	9/4・11・18・25 10/2・9・ <u>16・23・30</u> 金曜日 各全6回
-----	---

受講料	各3,200円
-----	---------

会場	東部体育館 多目的室
----	------------

対象	18歳以上の女性
----	----------

定員	各12人※
----	-------

※新型コロナウイルス感染防止のため人数変更しました

持ち物	タオル 飲み物 運動のできる服装 ※ヨガマット、シューズは必要ありません
-----	--

講師	MANAMI (BESJマットピラティス・ バレトンインストラクター)
----	---



※イラストはイメージです

受付開始日時	・東部体育館 <u>事務所窓口のみ</u> で受付します ・定員になり次第受付終了します
--------	---

8月7日(金) 午前9:00~申込順

問い合わせ：東部体育館 054-264-8485



twitter 始めました