

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/>

# バレトン教室



## 毎月1回教室編

### 開催日程

5月教室	5月30日(水)
6月教室	6月27日(水)
7月教室	7月25日(水)
8月教室	8月1日(水)
9月教室	9月26日(水)

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

開催時間 各月・19:00~20:00

会場 東部体育館 多目的室

対象 18歳以上の女性

定員 各月・20人

受講料 各月・500円 当日集金します

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)

※各月・受付  
開始日と時間

※各開催日の1カ月前より受付  
午前9:00~申込順

- ① 直接窓口か電話で事前申込みを受付ます
- ② 定員になり次第受付を終了します

問い合わせ

東部体育館 TEL:054-264-8485

