

# 受講生募集

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

## 女性ピラティス 金曜コース

### 19:30~20:30

初心者から経験者まで…  
正しい骨格を意識しながら  
体幹の筋肉を整えましょう



※イラストはイメージです

開催日	1/10・17・31 2/7・14・21 金曜日・全6回
開催時間	19:30～20:30
会場	東部体育館 多目的室
対象	18歳以上の女性
定員	25人
受講料	4,200円
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	宮島 公美子 Peak Pilates インストラクター Peak pilates Comprehensive Certification(フル認定)

### 受付開始日時

12月13日(金) 午前9:00～申込順

・東部体育館 事務所窓口のみで受付します・定員になり次第受付終了します

問い合わせ：東部体育館 TEL:054-264-8485

