

第1期 短期教室 受講生募集

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

★金曜ピラティス45 (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

★金曜バレトン45 (20:00~20:45)

美しく...そしてキレイに...
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

金曜ピラティス45

開催時間 19:00~19:45

金曜バレトン45

開催時間 20:00~20:45

開催日 5/8・15・22・29・6/5
金曜日 各全5回

受講料 各2,700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 運動のできる服装 飲み物
ヨガマット(またはバスタオル)
※バレトン教室の場合、ヨガマットは
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 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

4月10日(金) 午前9:00~申込順

問い合わせ：東部体育館 054-264-8485

