

金曜ピラテス



背骨編 (全8回 金曜日)

4/5・19・5/17・31・6/7・21・7/5・19



いろいろな腹筋編 (全8回 金曜日)

8/2・16・9/6・20・10/4・18・11/1・15



腕立て姿勢編 (全8回 金曜日)

12/6・20・1/10・31・2/7・21・3/7・21

★それぞれのテーマにフォーカスしながらピラティスのエクササイズで全身を動かしていきます！

受講料：5,600円 (全8回)

場所：東部体育館 2F 多目的室

時間：19:30～20:30

持ち物：運動の出来る服装・飲み物

ヨガマット・フェイスタオル (35cm×80cm程度)

定員：25人

対象：18歳以上の女性

※指導者等の都合により、日時を変更する場合があります。予めご了承ください。



申込方法

★背骨編

3/1 (金) 19:00 受付開始

★いろいろな腹筋編

7/5 (金) 19:00 受付開始

★腕立て姿勢編

11/1 (金) 19:00 受付開始

- ・受講料持参のうえ直接東部体育館窓口へお申込みください。
- ・受付開始時刻に定員を超える申込者があった場合は、その場で抽選となります。(抽選となった場合は1人1名分、代理申込は18歳以上)
- ・定員に満たない場合は、各教室初回日まで窓口で受け付けいたします(受付順)

お問合せ

静岡市東部体育館

<指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会>

054-264-8485

短期教室

X



主催



公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka city Sports Association