

金曜ピラティス

～マットピラティスを楽しもう～

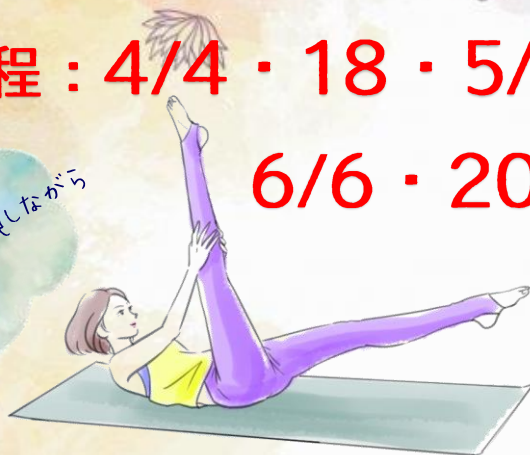


日程：4/4・18・5/16・30・

6/6・20・7/4・18

(全8回 金曜日)

マットのエクササイズを
決まった順番で解説しながら
練習していきます。



※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。

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

申込方法

★3/7（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、1回840円で受講できます。(受付順)

主催



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

静岡市東部体育館

お問合せ〈指定管理者〉：(公財)静岡市スポーツ協会
TEL：054-264-8485

短期教室

X

