

ピラティス



～マットピラティスを楽しもう～

8月							9月							10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5			1	2	3			1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30					
30	31																										

時間：19:30～20:30

場所：2階 多目的室

対象：18歳以上の女性

*「スポーツ教室のきまり」に同意される方

定員：25人

受講料：① 8回 5,600円

② 1回 900円

持ち物：運動の出来る服装・水分補給ができる物

ヨガマット・フェイスタオル

(35cm×80cm程度)

申込み：① 7/3 (金) 19:00～

- ・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900円で受講できます。(受付順)

② 当日窓口でお支払い

※ 開始時刻の2時間前から終了時刻までの間に静岡市南部に

[大雨・洪水・暴風]警報のうちいずれか1つでも発表されている/された場合は中止です。

※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。

