

令和7年度

# 金曜ピラティス

～マットピラティスを楽しもう～

日 程：12/5・19・1/16・30・

2/6・20・3/6・13

(全8回 金曜日)

※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。



決まった順番で  
エクササイズを行なながら、  
練習していきます。



受講料：5,600円（全8回）

場 所：東部体育館 2階 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

★11/7（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

