

月一



# ストレッチ講座 (上半期分)

どなたでも気軽に参加できる「月一ストレッチ教室 4月～9月」のお知らせです。

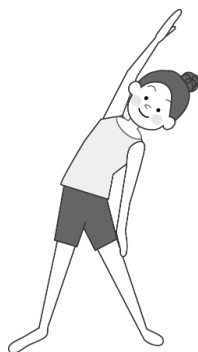
身体を気持ちよくストレッチして動かすことで、自分の身体を味わい、健康へ目を向ける時間にしたいと考えています。教室は、毎月1回ずつ受付します。皆さんの参加をお待ちしています。

## 【日程】

開催日	時間	申込受付
4月17日(水)	13:30～15:00	3月21日(木)13:30～ 電話受付
5月15日(水)	13:30～15:00	4月18日(木)13:30～ 電話受付
6月12日(水)	13:30～15:00	5月16日(木)13:30～ 電話受付
7月17日(水)	13:30～15:00	6月20日(木)13:30～ 電話受付
8月21日(水)	13:30～15:00	7月18日(木)13:30～ 電話受付
9月18日(水)	13:30～15:00	8月22日(木)13:30～ 電話受付

※上記日程表のとおり、各回ごと西奈生涯学習センターTEL054-265-2468で受け付けます。

※10月～翌年3月まで実施を予定しています。下半期日程については現在調整中です。



- 会場 西奈生涯学習センター 2階ホール
  - 講師 帯金 史(ピラティス講師・ダンスファシリテーター)  
増田智子(ピラティス講師) ※どちらか1人が担当します。
  - 会費 1回200円
  - 対象 どなたでも 各回20人(先着順)
  - 持ち物 水分補給用の飲み物
- ※運動ができるよう動きやすい服装でご参加ください。  
会場内での室内用シューズへの履き替えは必要ありません。

--お申込み・お問合せ--

静岡市西奈生涯学習センター

指定管理者(公財)静岡市文化振興財団

〒420-0911

静岡市葵区瀬名2丁目32番43号

☎ 054-265-2468 <https://sgc.shizuokacity.jp/>