

月一ストレッチ講座 (前期・全 6 回)



どなたでも気軽に参加できる「月一ストレッチ講座」(前期分・全 6 回)を開講します。

身体を伸ばす、さするなど無理のないストレッチを行なって、自分自身の身体の動きを感じて、健康への関心を高める講座です。皆さんの参加をお待ちしています。

■日 時 : 4月15日(水)、5月20日(水)、6月17日(水)
7月15日(水)、8月19日(水)、9月16日(水)

毎月第3水曜日
13:30~15:00

■対 象 : どなたでも 20 人

■会 費 : 1,200 円

■会 場 : 西奈生涯学習センター 2 階ホール

■持ち物 : 水分補給用の飲み物、フェイスタオル

※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の必要はありません。

■講 師 : 帯金 史 氏 (ピラティスインストラクター)

増田 智子氏 (ピラティスインストラクター)

※どちらか1人が担当します。

■申込み : 静岡市生涯学習センターHP 申込フォームまたは往復はがきで申込み。

※申込みは、1 申込 1 人まで。

3月10日(火)必着 多数抽選

※申込み締め切後に定員に空きがあった場合は、3/11(水)14:00~電話受付します。(申込順)

◆ HP 申込 ◆

静岡市生涯学習センターHP から
お申込ください。

お申込はこちら→
※要会員登録



◆ 往復ハガキ申込 ◆

- | | |
|---------|--------|
| ① 講座名 | ② 郵便番号 |
| ③ 住所 | ④ 氏名 |
| ⑤ 年齢 | ⑥ 電話番号 |
| ⑦ 返信用宛名 | |

を記入の上、下記申込先までお送りください。



静岡市西奈生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒420-0911 静岡市葵区瀬名二丁目 32 番 43 号

TEL: 054-265-2468