

オンライン
(Zoom)
開催

全3回

おうちで子どもと 骨盤ピラティス

2 5 2 19 3 5
FRI FRI FRI

10:00~11:00

家事に育児に毎日大忙しのママさん、親子で楽しめる
ピラティスで体も心もリフレッシュしませんか？

※Zoomを使用し、自宅で受講していただくオンライン講座です。

【日 時】 2021年2月5日(金)、19日(金)、3月5日(金)
10:00~11:00

【対 象】 生後4か月~3歳までの首のすわった子とその母親15組

【会 費】 無料

【応募方法】 往復ハガキ または ホームページ申込みフォーム

2021年1月7日(木) 必着(多数抽選)

■往復ハガキの場合(一人1枚)

①講座名 ②住所 ③参加者全員の氏名と年齢(月齢)
④電話番号 ⑤返信用あて名を記載の上、
「静岡市西部生涯学習センター」へどうぞ。

■ホームページの場合

必要事項と備考欄にお子様の氏名と年齢
(月齢)を入力しお申し込みください。



<講師> 田中 和恵(たなか かずえ)

3児(男の子)の母、フィットネスインストラクター歴16年
静岡県中部で、エアロビクス・ダンス系エクササイズ・アクアビクス・
ピラティスなどの指導をしています。子どもから大人まで楽しく
運動して健康な身体づくりを応援したいと思っています。

オンライン (Zoom) 開催について

- ・インターネットをご利用いただける環境が必要です。
- ・PC(要カメラ・マイク)からのご参加をおすすめします(タブレット・スマホからも可能ですが、長時間になるため充電等の心配があります)。
- ・スマホやタブレットの方は事前にZoomアプリをダウンロードしてください。
- ・アプリのダウンロードおよびZoomご利用時にかかるパケット通信料は受講者様のご負担となります。予めご了承ください。

静岡市西部生涯学習センター (指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団)

〒420-0068 静岡市葵区田町三丁目46-5 054-255-3960

◆交通案内◆ バス:西部循環(胸形・中町まわり)田町四丁目下車、徒歩3分
※駐車台数に限りがありますのでなるべく公共交通機関をご利用ください。満車時はご容赦ください。

◆Facebook◆ <https://www.facebook.com/shizuoka.sgc>

◆Twitter◆ https://twitter.com/shizuoka_sgc



静岡市生涯学習センター

