

体幹を鍛える！ ピラティスで 目指す美姿勢

もともと、リハビリのために開発されたピラティス。

インナーマッスルを鍛えることで姿勢が改善し、

怪我の予防や体力維持にも役立ちます。

あなたもピラティスで健康なカラダづくりをはじめませんか。



日 時：11月17日、12月1日(いずれも水曜日) 13:30~15:00

会 場：静岡市大里生涯学習センター 2階ホール

講 師：宮島 公美子 氏 (ピラティスインストラクター)

対 象：65歳以上の方 30人

会 費：無料

服 装：動きやすい服装

持 物：マスク、フェイスタオル、水分補給用の飲み物

申 込：10/22(金)10:00~電話受付開始

静岡市大里生涯学習センター(☎283-1698)までお申し込みください。(申込順)

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日時、内容等を急遽変更する場合があります。
- ・当日はマスクを着用のうえご参加ください。
- ・講座当日に発熱、咳等の症状があるなど体調のすぐれない場合は、参加をご遠慮ください。

【問合せ・申込み】

静岡市大里生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒422-8051 静岡市駿河区中野新田 57-5

TEL:054-283-1698 <https://sgc.shizuokacity.jp/>

