

# 体幹を鍛える！ ピラティスで 目指す美姿勢

無料



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。

たいそせい  
当日は、**体組成(筋肉量・体脂肪率・体内年齢等)**  
を計測します。ご自分の体を知るきっかけづくり  
として、本講座をご利用ください。

- 日 時：6月15日(水) 13:30~15:00 (※13:00より受付を開始します。)  
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：5/18(水)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/>

