

カラダを整える ママピラティス



産後は、腱鞘炎や腰痛など、
カラダのトラブルが出やすい時期です。
ピラティスでカラダを整えて、
心も身体もリフレッシュ♪
ちょっとだけ自分時間を・・・

講 師: おひがね ふみ 帯金 史 (ピラティス講師・ダンスファシリテーター)
対 象: 0歳児の母親(子連れ参加可)
募集人数: 8人
会 場: 駿河生涯学習センター こども室
会 費: 各回1人 500円
申込方法: HP 申し込み
※ご希望の回ごとにお申し込みください。



静岡市生涯学習センターHP

	開催日時	申し込み方法
第1回	11/11(月)10:00~11:30	HP 申込 10/7(月)締切・多数抽選 ※定員に空きがある場合 電話受付 10/8(火)13:00~・申込順
第2回	12/9(月)10:00~11:30	HP 申込 11/11(月)締切・多数抽選 ※定員に空きがある場合 電話受付 11/12(火)13:00~・申込順
第3回	1/20(月)10:00~11:30	HP 申込 12/9(月)締切・多数抽選 ※定員に空きがある場合 電話受付 12/10(火)13:00~・申込順
第4回	2/3(月)10:00~11:30	HP 申込 1/20(月)締切・多数抽選 ※定員に空きがある場合 電話受付 1/21(火)13:00~・申込順

静岡市健康文化交流館「来・て・こ」(駿河生涯学習センター)

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2丁目25-45

☎ 054-202-4300

静岡市生涯学習センターHP <https://sgc.shizuokacity.jp/>