

月一ストレッチ講座 (下半期分)



どなたでも気軽に参加できる「月一ストレッチ講座 10月～3月」のお知らせです。
身体を気持ちよくストレッチすることで、自分の身体の動きを感じ、健康へと目を向ける
時間にしていきたいと考えています。教室は、毎月ごとに受付を行います。
皆さんの参加をお待ちしています。

開催日	時間	申込受付	
10月16日(水)		受 付 終 了	
11月13日(水)	13:30～15:00	10月24日(木)	13:30～ 電話受付
12月18日(水)	13:30～15:00	11月14日(木)	13:30～ 電話受付
2025年 1月15日(水)	13:30～15:00	12月19日(木)	13:30～ 電話受付
2月19日(水)	13:30～15:00	2025年 1月16日(木)	13:30～ 電話受付
3月12日(水)	13:30～15:00	2月20日(木)	13:30～ 電話受付

※各回ごとに西奈生涯学習センター TEL:054-265-2468 で受け付けます。



- 会 場 西奈生涯学習センター 2階ホール
 - 講 師 帯金 史(ピラティスインストラクター)
増田智子(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。
 - 会 費 1回200円
 - 対 象 どなたでも 各回20人(先着順)
 - 持ち物 水分補給用の飲み物
- ※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は必要ありません。

--お申込み・お問合せ--

静岡市西奈生涯学習センター

指定管理者(公財)静岡市文化振興財団

〒420-0911

静岡市葵区瀬名2丁目32番43号

☎ 054-265-2468 <https://sgc.shizuokacity.jp/>