

ピラティスでリフレッシュ!(全1回)



姿勢改善やストレス解消、睡眠の質向上に効果があるといわれる「ピラティス」。

今回、初心者体験コースとして開講します。

1 日 時 令和 7 年 10 月 4 日 土曜日(午前 10 時から 11 時 30 分まで)

2 会 場 県教育会館 大会議室 静岡市葵区駿府町 1-12

3 定 員 30 名(最少開催人数 12 名)

4 講 師 Akiyo 氏(ピラティスインストラクター)

5 持ち物等 バスタオル又はマット

6 そ の 他 運動しやすい服装でお越しください

7 申 込 先 koukou@sizu-kyogo.com 高校支部メール

8 募集締切 令和 7 年 9 月 18 日(木)