

# サンウェルフィットネスまつり

～自宅でできる！～

～ながら

## ピラティス講座

テレビを見ながら～ 家事をやりながら～  
「～ながらピラティス」はじめませんか？

日時： 令和4年1月20日（木）・27日（木）

10：00～11：30（開場：9：30）

場所： サンウェルぬまづ4F多目的ホール

講師： 三船 美也子氏（健康運動指導士）

対象： 沼津市在住で全回出席できる方

定員： 20人（応募多数の場合は抽選）参加費：無料

持ち物： マスク・タオル・飲み物、ヨガマット（ある方）

申込： 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を明記



締切： 令和4年1月7日（金）必着



※当日受付で健康チェックを行います

**新**型コロナウイルス感染拡大防止等の事情により開催形態変更及び開催中止となる場合がありますのでご了承ください。  
変更・中止の場合は決定次第ホームページ等で発表させていただきますのでご確認ください。



指定管理者

（福）沼津市社会福祉協議会

サンウェルぬまづHP



<申込・問合せ>

〒410-0032 沼津市日の出町1-15

サンウェルぬまづ

「自宅でできるながらピラティス講座」係

☎ 055-922-2020