

令和8年度  
隔週金曜日  
13:30-14:30



# 椅子ヨガ

始めてみませんか？

【重要】来年度第1期募集については、指定管理候補者として行うものです。  
管理者の正式決定は、静岡市2月議会の議決（3月中旬）となるため、その点ご承知おきください。



初めての方でも安心

体力に自信のない方でも年齢・性別問わず、気軽に始められます。



| 4月 |    |    |    |    |    |    | 5月 |    |    |    |    |    |    | 6月 |    |    |    |    |    |    | 7月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |    |    |    |    | 1  | 2  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |    | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |
|    |    |    |    |    |    |    | 31 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

対象

18歳以上の人

会場

2階 柔剣道場

定員

各日15人

時間

13:30～14:30

受講料

1回700円（回数券の販売あり）

持ち物

運動のできる服装・ヨガマット・水分補給ができる物

申込み

当日、受講料持参で直接ご来館下さい。

その他

開催時刻の2時間前から終了時刻までの間に静岡市南部に[大雨・洪水・暴風]警報のうち、いずれかひとつでも発表されている/された場合は、教室は中止です。



主催



公益財団法人

静岡市スポーツ協会  
Shizuoka city Sports Association



お問合せ

静岡市東部体育館

指定管理者：（公財）静岡市スポーツ協会

054-264-8485

静岡市葵区東千代田2丁目3-1

