



教室に興味はあるけど、続けられるか不安…

そんな方のために、**教室の体験ができるようになりました！**



体育館のインストラクターがいるから
初めてでも安心！教室体験は強度の違う3種類
ご用意いたしましたので、これから運動を始めたい方や、
しっかりと体を動かしたい方にもおすすめです！

強度

高

10:00～11:00

フィットネス(エアロビクス・筋トレ) 【2/6(木)・10(月)・20(木)・27(木)】

10:45～11:45

エアロビクス&ダンス 【2/4(火)・14(金)・18(火)・28(金)】

弱

13:30～14:30

シニア健康体操(60歳以上対象) 【2/6(木)・20(木)】

◇募集日 1月27日(月)～申込順

電話または窓口にて受付

◇定員 各日30名ずつ

◇体験料 1回500円

◇持ち物 体験料・体育館シューズ・飲み物

- 注意事項
- ・静岡市南部に大雨、洪水、暴風警報のうちいずれか1つでも発令された場合は中止となります。
 - ・各教室1回ずつ申込、参加が可能です。
 - ・フィットネス、エアロビクス&ダンスは18歳以上が対象となります。

問い合わせ：中央体育館 駿府町2-80 TEL054-255-1010