



教室を体験 してみませんか？



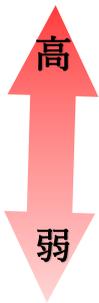
教室に興味はあるけど、続けられるか不安…

そんな方のために、**教室の体験ができます！**



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。
今回からおやこ向け教室も体験できるようになりました！

強度



- 筋トレ&エアロビクス教室(月・木 午前)
- ダンス&エアロビクス教室(火・金 午前)
- シニア健康体操教室(火 午後)(木 午後)

体協HPはこちら▼

おやこ運動教室(水 午前)



★内容・日程・対象については裏面をご覧ください！！

- ◇募集日 開催日当日に窓口にて申込
- ◇定員 各日15～30名ずつ(先着順)
- ◇体験料 1回500円
- ◇持ち物 体験料・体育館シューズ・外靴を入れる袋
運動のできる服装・飲み物・タオル・マスク

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。
・ご来館の際はマスクの着用をお願い致します。

中央体育館 体験教室・教室内容

教室名	開催日	時間	定員	教室内容
筋トレ&エアロビクス教室	11/5(木)・11/9(月) 11/12(木)・11/16(月) 11/19(木)	10:00~11:00	20名	エアロビクスがメインの教室です。豊富な運動量があるので、目標をもって運動したい方におすすめです。シェイプアップや体力づくりを目指しましょう。
ダンス&エアロビクス教室	11/10(火)・11/13(金) 11/17(火)・11/20(金) 11/24(火)・11/27(金)	10:45~11:45	20名	エアロビクスとダンスをする教室です。体を動かす楽しさを実感してください。適度な運動で、心身ともにリフレッシュしてください。
シニア健康体操(火)教室	11/10(火)・11/17(火) 11/24(火)	13:30~14:30	15名	60歳以上の方を対象にした体操をする教室です。無理なく楽しみながら、簡単なストレッチや筋力トレーニングなどを行います。健康の維持や体力づくりに役立てましょう。
シニア健康体操(木)教室	11/5(木)・11/12(木) 11/19(木)	13:30~14:30	30名	シニア健康体操(火)と同じ内容です。
おやこ運動教室	11/4(水) 11/11(水)・ 11/18(水)	10:30~11:30	30組	親と子が一緒に体を動かす教室です。お子さんの運動神経の発達を促しましょう。令和2年8月時点で1歳11か月~3歳10か月までの健康な幼児と保護者対象。

※対象の表記がないものは18歳以上の健康な方が対象となります。

お友達同士や、ご夫婦での参加も
歓迎しています(^^)

1度では感覚がつかめない・・・
そんな時は何回でも参加してください！
わからないこと、不安なことがあれば
中央体育館にお問い合わせください。

