中央体育館

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指導するので
初めてでも安心！教室体験は強度の違う4種類を
ご用意いたしました。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。
4月から新設された教室も体験できますよ♪

強度

高

弱

ダンス＆エアロビクス教室(火 10：45～)

ストレッチ＆エアロビクス教室(金 10：45～) New!

姿勢改善教室(火･金 9：30～)

シニア健康体操教室(火 13：30～)(木 13：30～)

おやこ運動教室(水 10：30～)

★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４～３０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

体協 HP は
こちら♥

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。
- 各教室申込みが定員に達した場合、その教室は体験終了となります。

問い合わせ：中央体育館　駿府町 2-80　℡054-255-1010

新しいこと始めてみませんか？

中央体育館　体験教室・教室内容

教室名 開催時間	定員	教　室　内　容	開　催　日　程		
ダンス＆ エアロビクス教室 10:45～11:45	１０名	エアロビクス(４０分)とダンス(２０分)のダブルメインの教室です。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。	５月	６月	７月
			１１日・１８日	１日・８日	２０日・２７日
			２５日	１５日・２９日	
ストレッチ＆ エアロビクス教室 10:45～11:45	１０名	ストレッチで身体をほぐした後、４５分のエアロビクスを行います。足への衝撃をおさえたステップで構成されています。エアロビクスが初めての方にもおすすめです。	５月	６月	７月
			７日・２８日	４日・１１日	２日・１６日
				１８日・２５日	３０日
シニア健康体操(火) 教室 13:30～14:30	２０名	６０歳以上の方を対象にした体操をする教室です。年齢と共に落ちやすい体幹や下半身の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。	５月	６月	７月
			１１日・１８日	１日・８日	１３日・２０日
			２５日	１５日・２９日	２７日
シニア健康体操(木) 教室 13:30～14:30	２０名	シニア健康体操(火)と同じ内容です。	５月	６月	７月
			１３日・２０日	３日・１０日	１日・１５日
			２７日	１７日・２４日	２９日
姿勢改善教室 9：30～10：30	４名	肩甲骨や骨盤周辺などをほぐし、きれいな姿勢を維持するためのかんたんなストレッチや筋力トレーニングを紹介します。運動を始めたい方におススメです。	５月	６月	７月
			７日・１１日	１日・４日	２日・１３日
			１８日・２５日	８日・１１日	１６日・２０日
			２８日	１５日・１８日	
				２５日・２９日	
おやこ運動教室 10:30～11:30	３０組	お子さんと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すプログラムになっています。令和３年４月時点で１歳１１か月～３歳１１か月までの健康な幼児と保護者対象。	５月	６月	７月
			１２日・１９日	２日・９日	１４日・２１日
			２６日	１６日・３０日	

※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。
※５月中に申込みがあり次第受け入れ人数は変動します。
　教室申込みが定員に達した場合、その教室の体験は終了します。

お友達同士や、ご夫婦での参加も大歓迎です(^^)
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。

問合せ：中央体育館　駿府町2-80　℡054-255-1010