



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5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。

強度

高

低

筋トレ&エアロビクス教室（月・木 10：00～）

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～）

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～）

★内容・日程・対象についてはチラシをご覧ください！！

◇募集日	開催日当日に窓口にて申込
◇定員	各日10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

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。

問い合わせ：中央体育館 駿府町2-80 Tel054-255-1010