



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！**



強度

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、
しっかりと身体を動かしたい方にもおすすめです。

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	開催日当日に受付窓口にて申込み
◇定員	各日 20 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 ・教室開始の2時間前に静岡市南部に大雨、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。
・開催している教室が満員となった場合は体験を行いません。

問い合わせ：中央体育館 駿府町 2-80 Tel054-255-1010