

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。
おやこ向けの教室も体験できますよ♪

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)

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10～30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。

問い合わせ：中央体育館 駿府町 2-80 TEL054-255-1010

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	開催日	時間	定員	教室内容
筋トレ&エアロビクス教室	2月…4(木)・8(月)・15(月) 18(木)・22(月)・25(木) 3月…4(木)・8(月)・11(木) 15(月)・18(木)	10:00~11:00	10名	メインのエアロビクスが45分の教室です。豊富な運動量があるので、シェイプアップや体力づくりの目標をもって運動したい方におすすめです。
ダンス&エアロビクス教室	2月…2(火)・9(火)・12(金) 16(火)・19(金)・26(金) 3月…2(火)・9(火)・12(金) 16(火)・19(金)	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	2月…2(火)・9(火)・16(火) 3月…2(火)・9(火)・16(火)	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。
シニア健康体操(木)教室	2月…4(木)・18(木)・25(木) 3月…4(木)・11(木)・18(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	2月…3(水)・10(水)・17(水) 24(水) 3月…3(水)・10(水)	10:30~11:30	20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2年12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。

問合せ：駿府町2-80 中央体育館 Tel 054-255-1010