

◇◆◇ 南部体育館 昼間体験教室 ◇◆◇

1. 場 所 南部体育館 アリーナ
2. 日 時 開催日一覧表の通り
3. 対 象 18歳以上の健康な人 ※印の教室は70歳以上の健康な人
4. 定 員 20名程度
5. 受講料 1回 500円
6. 持ち物 体育館シューズ・運動のできる服装・飲み物
7. 申込み 体験日当日に南部体育館教室受付にて受講料をお支払いください。
8. その他 教室開始2時間前から教室終了時刻の間に、
静岡市南部に大雨・暴風・洪水警報のうちいずれか
1つでも発令された場合は教室は休講となります。
9. 問合せ 南部体育館 ☎054-285-1133

1月 体験教室開催日

	日にち	曜日	時間	教室
※	8	水	9:30~10:30	70歳以上の健康体操
	9	木	9:30~10:30	やさしいエクササイズ
	9	木	10:50~11:50	フィットネス
	10	金	13:30~14:30	ソフトエアロビクス
	14	火	9:30~10:30	エアロビクス&ダンス
	14	火	10:50~11:50	ソフトエアロビクス
※	14	火	13:30~14:30	70歳以上の健康体操
※	22	水	9:30~10:30	70歳以上の健康体操
	23	木	9:30~10:30	やさしいエクササイズ
	23	木	10:50~11:50	フィットネス
	24	金	13:30~14:30	ソフトエアロビクス
	27	月	13:30~14:30	やさしいエクササイズ
	28	火	9:30~10:30	エアロビクス&ダンス
	28	火	10:50~11:50	ソフトエアロビクス
※	28	火	13:30~14:30	70歳以上の健康体操

2月 体験教室開催日

	日にち	曜日	時間	教室
※	10	月	13:30~14:30	やさしいエクササイズ
	12	水	9:30~10:30	70歳以上の健康体操
	13	木	9:30~10:30	やさしいエクササイズ
	13	木	10:50~11:50	フィットネス
	14	金	13:30~14:30	ソフトエアロビクス
	25	火	9:30~10:30	エアロビクス&ダンス
	25	火	10:50~11:50	ソフトエアロビクス
※	25	火	13:30~14:30	70歳以上の健康体操
※	26	水	9:30~10:30	70歳以上の健康体操
	27	木	9:30~10:30	やさしいエクササイズ
	27	木	10:50~11:50	フィットネス
	28	金	13:30~14:30	ソフトエアロビクス

3月 体験教室開催日

	日にち	曜日	時間	教室
	9	月	13:30~14:30	やさしいエクササイズ
	10	火	9:30~10:30	エアロビクス&ダンス
	10	火	10:50~11:50	ソフトエアロビクス
※	10	火	13:30~14:30	70歳以上の健康体操
※	11	水	9:30~10:30	70歳以上の健康体操
	12	木	9:30~10:30	やさしいエクササイズ
	12	木	10:50~11:50	フィットネス
	13	金	13:30~14:30	ソフトエアロビクス
	23	月	13:30~14:30	やさしいエクササイズ
	24	火	9:30~10:30	エアロビクス&ダンス
	24	火	10:50~11:50	ソフトエアロビクス