

南部体育館の**昼間教室**を 体験してみませんか？

12月～3月
までの教室
開催日



エアロビクス

姿勢改善

おやこあそび

**60歳・70歳以上
の体操** など...

**1回
500円**

詳細は南部体育館へお問い合わせください！

TEL:054-285-1133

◇◆◇ 南部体育館 体験教室 ◇◆◇

1. 日 時 定期教室開催日（各教室開催要項をご覧ください）
2. 対 象 18歳以上の健康な方 （教室によって対象年齢が変わります）
3. 持ち物 体育館シューズ・運動のできる服装・飲み物・マスク
4. 申込 体験日当日に受講料500円をもってお越しください。（先着順）
当日、参加申込書を記入していただきます。
5. 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・洪水・暴風いずれか一つでも警報が発令された場合は教室が休講となります。
 - ・体育館への来館時及び退館時は必ずマスクの着用をお願いします。
 - ・コロナウイルス感染対策は各自でも行ってください。
 - ・今後、新型コロナウイルス感染拡大により教室が中止となる場合があります。

～～体験教室の開催時間～～

	9：30～10：30	10：50～11：50	13：30～14：30
月	—	—	—
火	—	ストレッチ&エアロビクス・火	70歳以上の健康体操(*)
水	シニア健康体操	—	—
木	姿勢改善・木(*)	筋トレ&エアロビクス	—
金	おやこあそび（対象：1歳11か月～3歳11か月）		ストレッチ&エアロビクス・金(*)

（日程については各教室開催要項をご覧ください）

(*)印のついている教室の体験受入人数は若干名となります。

※ シニア健康体操の対象年齢は60歳以上の方となります。

70歳以上の健康体操の対象年齢は70歳以上の方となります。

6. その他不明な点は、南部体育館までお問い合わせください。

TEL:054-285-1133