

南部体育館の**昼間教室**を 体験してみませんか？

1回
500円



エアロビクス

バレーンバレー

おやこあそび

姿勢改善

**60歳・70歳以上
の体操**

詳細は南部体育館へお問い合わせください！

◇◆◇ 令和4年度 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歳以上の方 （教室によって対象年齢が変わります）
 ※ 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。
3. 場 所 南部体育館 アリーナ
4. 持ち物 体育館シューズ・運動のできる服装・飲み物・受講料500円
 （教室によって持ち物が変わります。開催要項をご確認ください）
6. 申込 体験日当日に受講料500円をもって受付窓口へお越しください。
 当日、参加申込書を記入していただきます。（先着順）
7. 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。
 - ・満員の教室は体験できません。ご了承ください。

～～体験教室の開催時間～～

	9：30～10：30	10：50～11：50	13：30～14：30
月	バレーボール	—	—
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6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。

8. 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

指定管理者：（公財）静岡市スポーツ協会