

長田体育館 昼間体験教室

1. 場所 長田体育館 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 70歳以上の健康な人）
4. 定員 各10名
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 体験日当日に長田体育館窓口にて受講料をお支払ください。
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・洪水・暴風警報のうちいずれか一つでも
発令された場合は教室は休講となります。
9. 問い合わせ 長田体育館 ☎054-257-3411

2月 体験教室開催日

日にち	曜日	時間	教室
4	火	10:00～11:00	ストレッチ&エアロビクス
4	火	13:30～14:30	エアロビクス&ダンス
5	水	10:00～11:00	筋トレ&エアロビクス
※ 6	木	13:30～14:30	70歳以上の健康体操
7	金	10:00～11:00	エアロビクス&ダンス
7	金	13:30～14:30	姿勢改善
12	水	10:00～11:00	筋トレ&エアロビクス
※ 13	木	13:30～14:30	70歳以上の健康体操
14	金	10:00～11:00	エアロビクス&ダンス
14	金	13:30～14:30	姿勢改善
18	火	10:00～11:00	ストレッチ&エアロビクス
18	火	13:30～14:30	エアロビクス&ダンス
19	水	10:00～11:00	筋トレ&エアロビクス
※ 20	木	13:30～14:30	70歳以上の健康体操

日にち	曜日	時間	教室
21	金	10:00～11:00	エアロビクス&ダンス
21	金	13:30～14:30	姿勢改善
25	火	10:00～11:00	ストレッチ&エアロビクス
25	火	13:30～14:30	エアロビクス&ダンス
26	水	10:00～11:00	筋トレ&エアロビクス
※ 27	木	13:30～14:30	70歳以上の健康体操
28	金	10:00～11:00	エアロビクス&ダンス
28	金	13:30～14:30	姿勢改善

3月 体験教室開催日

日にち	曜日	時間	教室
3	火	10:00～11:00	ストレッチ&エアロビクス
3	火	13:30～14:30	エアロビクス&ダンス
4	水	10:00～11:00	筋トレ&エアロビクス
※ 5	木	13:30～14:30	70歳以上の健康体操
6	金	10:00～11:00	エアロビクス&ダンス
6	金	13:30～14:30	姿勢改善
10	火	10:00～11:00	ストレッチ&エアロビクス
10	火	13:30～14:30	エアロビクス&ダンス
11	水	10:00～11:00	筋トレ&エアロビクス
※ 12	木	13:30～14:30	70歳以上の健康体操
13	金	10:00～11:00	エアロビクス&ダンス
13	金	13:30～14:30	姿勢改善
17	火	10:00～11:00	ストレッチ&エアロビクス
17	火	13:30～14:30	エアロビクス&ダンス