

教室を体験

ちょっと時間が空いたから…

しませんか



料金 **1回 500円**

～インストラクターからのメッセージ～

コロナウイルスが流行りだし、一年以上が経過しました。なかなか思い通りにいかない生活が続き、少なからずストレスを感じているのではないのでしょうか？教室に参加して汗を流すことで気持ちも体もスッキリします。気分転換につなげてください。お待ちしております♪



見学は常時可能です

★ 体験できる教室 ★

10:00～11:00
(水) 筋トレ&エアロビクス

13:30～14:30
(火) 姿勢改善
(木) 70歳以上の健康体操
(金) ストレッチ&エアロビクス

開催日は確認してください
コロナウイルス感染症により
教室が中止となる場合があります



【 問い合わせ 】

静岡市体育協会 長田体育館

054 (257) 3411