

日中のアリーナ

# 体験教室

ちょっと時間が空いたから…

# 開催中

料金 1回 500円

～インストラクターからのメッセージ～

様々な教室を開催しています。実際に参加してみないと…という方は、是非体験してください。身体を動かす事で気分転換や体質改善にもつながります。体育館でお待ちしています☆(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)

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

(金) ダンス&エアロビクス

13:30～14:30

(火) ストレッチ&エアロビクス (PM)

(木) 70歳以上の健康体操

(金) 姿勢改善

開催日は施設窓口へお問い合わせください



問い合わせ

静岡市体育協会 長田体育館

054 (257) 3411