


お楽しみ

体験

風間
教室

 公益財団法人
静岡市体育協会
<https://shizuoka-sports.or.jp/>

■ 体験可能な教室と開催時間

	10:00~11:00	13:30~14:30
月	フィットネス	
火	エアロビクス&ダンス	70歳以上の健康体操
水	おやこあそび (対象:1歳11カ月~3歳11カ月)	
木	フィットネス	やさしいエクササイズ(木曜)
金	エアロビクス&ダンス	やさしいエクササイズ(金曜)

- 参加費:1回につき500円 当日窓口にてお支払いください
- 参加方法:窓口または電話でご予約ください
- ご用意いただく物:運動できる服装 体育館シューズ
水分補給できるもの タオル 参加費
- 開催日程は別紙にてご確認ください
- その他詳細につきましては お気軽にお問い合わせください



問い合わせ:東部体育館 TEL:054-264-8485

昼間教室体験できます ☆開催日程☆

月曜日の教室		
10:00~11:00	フィットネス／対象：18歳以上～	
	2月	3月
	10・17	9・16

火曜日の教室		
10:00~11:00	エアロビクス&ダンス／対象：18歳以上～	
	2月	3月
	4・18・25	3・10・17
13:30~14:30	70歳以上の健康体操／対象：70歳以上～	
	2月	3月
	4・18・25	3・10・17

水曜日の教室		
10:00~11:00	おやこあそび／対象：1歳11カ月～3歳11カ月	
	2月	3月
	5・12・19・26	4・11

木曜日の教室		
10:00~11:00	フィットネス／対象：18歳以上～	
	2月	3月
	6・13・20・27	5・12
13:30~14:30	やさしいエクササイズ木曜／対象：18歳以上～	
	2月	3月
	6・13・20・27	5・12

金曜日の教室		
10:00~11:00	エアロビクス&ダンス／対象：18歳以上～	
	2月	3月
	7・14・21・28	6・13
13:30~14:30	やさしいエクササイズ金曜／対象：18歳以上～	
	2月	3月
	7・14・21・28	6・13

※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・暴風・洪水警報のうちいずれか1つでも発令された場合は中止・休講とさせていただきます。