

体験

昼間 教室

ぜひおや



公益財団法人
静岡市体育協会

<https://shizuoka-sports.or.jp/>
https://twitter.com/tobu_SCSA

■ 体験可能な教室と開催時間

	10:00~11:00	13:30~14:30
月	筋トレ&エアロビクス	初級ヨガ
火	ダンス&エアロビクス	70歳以上の健康体操
水		
木	筋トレ&エアロビクス	姿勢改善(木曜)
金	ダンス&エアロビクス	姿勢改善(金曜)

■ 受講料：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：参加希望日にご来館ください

当日申込書をご記入いただきます

■ 持ち物：運動できる服装 体育館シューズ マスク

水分補給の飲み物 タオル 受講料

■ 開催日程は裏面をご覧ください

■ 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		定員・20人程度	
10:00~11:00	筋トレ&エアロビクス／対象：18歳以上の健康な人		
	10月	11月	
	19・26	9・16	
13:30~14:30	初級ヨガ／対象：18歳以上の健康な人		
	10月	11月	
	19・26	9・16・30	

火曜日の教室		定員・20人程度	
10:00~11:00	ダンス&エアロビクス／対象：18歳以上の健康な人		
	10月	11月	
	20・27	10・17	
13:30~14:30	70歳以上の健康体操／対象：70歳以上の健康な人		
	10月	11月	
	20・27	10・17・24	

木曜日の教室		定員・20人程度	
10:00~11:00	筋トレ&エアロビクス／対象：18歳以上の健康な人		
	10月	11月	
	22・29	5・12	
13:30~14:30	姿勢改善（木曜）／対象：18歳以上の健康な人		
	10月	11月	
	22・29	5・12	

金曜日の教室		定員・20人程度	
10:00~11:00	ダンス&エアロビクス／対象：18歳以上の健康な人		
	10月	11月	
	23・30	6・13・20	
13:30~14:30	姿勢改善（金曜）／対象：18歳以上の健康な人		
	10月	11月	
	23・30	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。