

体験

昼間教室

できあがり



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 ※1 | 初級ヨガ ※2 |
| 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 ※1 | 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
 - ・但し、定員となっている教室の体験はできません
 - ・※1、※2 希望者多数の場合は抽選となります
 - ・教室開始時刻10分前までにお申込みください
- 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
- 開催日程は各教室の開催要項をご覧ください
- 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