

令和8年度 第3期

無理せずできる健康習慣！

南部体育館

はじめよう！

バランス ボール教室



座るだけでバランス感覚や体幹力がUP。
リズムよく弾むことで軽い有酸素運動につながります。気持ちよく汗を流しましょう!!

12月 10・17・24

1月 7・14・21・28

2月 4・18・25

3月 4・11・18・25

13:30～14:30 木

場所 南部体育館 柔道場

対象 18歳以上の方 定員 15人

持ち物
・飲み物
・ヨガマット(ある方)



受講料

- 1 14回：7,000円
- 2 1回：700円(回数券の販売あり)
定員に満たない場合のみ受講可能

申込み

- 1 11月19日(木) 9:30～ 事務所窓口
 - 2 当日に直接窓口にてお支払いください
- ※「スポーツ教室の決まり」を必ずご覧ください



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



お申込み

静岡市南部体育館

〈指定管理者：(公財) 静岡市スポーツ協会〉



054-285-1133

