

【重要】来年度第1期募集については、指定管理候補者として行うものです。
管理者の正式決定は、静岡市2月議会の議決(3月中旬)となるため、その点ご承知おきください。

令和8年度 第1期 手具を使った体操教室 南部体育館



タオルや軽いダンベルなどを使い、全身運動を行います。
全身をほぐし血行を促進して健康維持に効果的なエクササイズを紹介します。



場 所 剣道場

日 時 木曜日 13時30分～14時30分

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|--|--|----|---|----|----|----|----|
| 4月 | 9 | 16 | 23 | | | 6月 | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| 5月 | 21 | 28 | | | | 7月 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |

対 象 18歳以上の人

定 員 30人



指導者 (公財) 静岡市スポーツ協会 インストラクター

受講料 ①14回：7,000円 ②1回：700円 (回数券の販売あり)

申込み ①3月4日(水) 9:30～ 窓口 ②参加当日にお支払いください

持ち物 ヨガマット・タオル・室内シューズ・飲み物

【主 催】

公益財団法人
静岡市スポーツ協会



【お問合せ】

静岡市南部体育館
〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉
TEL：054-285-1133

【公式X アカウント】

