



カラダが踊れば
ココロも踊る！

エアロビクス & ストレッチ

清水総合運動場 剣道場

どなたでも！！

小学生以上参加可



誰でもできるストレッチとエアロビクスを行い、カラダもココロも心地よくほぐれて軽くなる教室です。

持ち物 ▶ 体育館シューズ・水分補給ができるもの

申込方法 ▶ 開催当日、会場にてお支払いください

定員 ▶ 25人

注意事項 ▶ 「スポーツ教室のきまり」を必ずご覧になりご参加ください

受講料
700円
高校生以下500円

令和8年度

12/
5

1/
9

16

23

3/
6

20

27

土曜日 13:30～14:30



公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka city Sports Association

【お問合せ】

清水総合運動場

静岡市清水区清開2-1-1

TEL.054-334-5049

