

【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(土曜) 清水総合



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 清水総合運動場 柔道場



日 時 土曜日 13時30分~14時30分

4月	18	25				6月	6	13	20	27	
5月	2	16	23	30		7月	4	11	18		

(全13回)

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

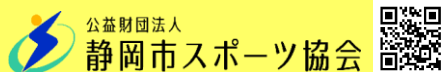
受講料 ①13回: 6,500円  
②1回: 700円(回数券の販売あり)

申込み ①3月4日(水)10:00~ 事務所窓口  
②参加当日に直接柔道場にお越しください

持ち物 運動のできる服装・水分補給ができる物・タオル・外靴入れ袋・ヨガマット



【主催】



公益財団法人  
静岡市スポーツ協会



【お問合せ】

静岡市清水総合運動場  
(指定管理者: (公財)静岡市スポーツ協会)  
TEL: 054-334-5049

公式Xアカウント

