

**【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。

姿勢を維持するためのトレーニングを紹介します。  
 きれいな姿勢を作るために必要な筋肉を、ほぐしたり鍛えたりしながら  
 無理なく運動習慣を身につけましょう。

1. 場 所 清水総合運動場 武道場
2. 日程カレンダー (木曜日) 各 13時30分～14時30分

4 月					5 月					6 月					7 月												
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4					1	2		1	2	3	(4)	5	6				1	(2)	3	4	
5	6	7	8	(9)	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	(11)	12	13	5	6	7	8	(9)	10	11
12	13	14	15	(16)	17	18	10	11	12	13	(14)	15	16	14	15	16	17	(18)	19	20	12	13	14	15	(16)	17	18
19	20	21	22	(23)	24	25	17	18	19	20	(21)	22	23	21	22	23	24	(25)	26	27	19	20	21	22	(23)	24	25
26	27	28	29	(30)			24	25	26	27	(28)	29	30	28	29	30				26	27	28	29	30	31		
							31																				

○ … 開講日                      休館日                      (全15回)

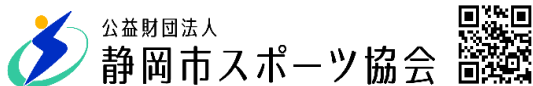
3. 対 象 18歳以上の人 \*「スポーツ教室のきまり」に同意される方
4. 定 員 50人
5. 指導者 (公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター
6. 受講料 ①15回： 6,100円 / ②1回：700円（回数券の販売あり）
7. 持ち物 運動のできる服装・飲み物・ヨガマット（ある方）
8. 備 考 ●「スポーツ教室のきまり」を必ずご覧ください。  
 ●キャンセルは開講日前日までです。

**募集日時 令和8年3月5日（木）10時00分 受付開始**

※ 10時00分時点で希望者（受付会場にお越しの方）が定員を超えた場合は抽選となります。

[申込の流れ] \*募集日時より清水総合運動場事務所窓口で申込受付を開始します。  
 \*受講料持参の上、体育館窓口へお越しください。  
 \*定員になり次第受付終了となります。  
 \*募集締切日は 5月31日（日） 20時までです。

【主催】



【問合せ先】

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】

