

令和8年度 第3期 ストレッチ&エアロビクス教室 開催要項

誰でもできるストレッチとエアロビクスを行い、終わった後は、
カラダもココロも心地よくほぐれて軽くなる運動です。

1. 場 所 清水総合運動場 体育館

2. 日程カレンダー (木曜日) 各 10時00分～11時00分

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

○ . . . 開講日 休館日 (全14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 100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 ①14回：5,800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・体育館シューズ・水分補給ができる物

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11月12日(木)9時30分 受付開始

※ 9時30分時点で希望者が(受付会場にお越しの方)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、体育館にお越しください。

*定員になり次第受付終了となります。

*募集締切日は 1月31日(日) 20時までです。

【主催】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【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】

