



東部体育館

11月3日(木・祝)

10時～16時

無料開放



◆アリーナ

・卓球 ・バドミントン ・バレーボール

◆卓球場

◆武道場(11時～16時)

・子供遊び広場【幼児～小学生】

◆トレーニング場(高校生以上利用可能)

体育館シューズをお持ちください

無料体験教室(要予約)

① 子供の運動教室【年長～小学1年生】

(10時～11時 2階 武道場)

② ヨガ体験教室【18歳以上】

(14時～15時 2階 多目的室)

スポーツ保険加入について

参加者は、各自の責任において、スポーツ安全保険等への加入をお願いします。利用中に事故やケガ等が発生した場合は、簡単な応急処置は行いますが、以後の責任は一切負いません。

主催：公益財団法人 静岡市体育協会

ふれあいスポーツデー

無料体験教室にも参加しよう!!



①子供の運動教室

- ◆時間 10:00～11:00
- ◆場所 2階 武道場
- ◆対象 年長・小学1年
- ◆定員 15名
- ◆持ち物

運動を出来る服装
水分補給用の飲み物
タオル
室内シューズ



- ◆内容 跳び箱・マット運動・ゲーム

②ヨガ体験教室

- ◆時間 14:00～15:00
- ◆場所 2階 多目的室
- ◆対象 18歳以上の方
- ◆定員 20名
- ◆持ち物

運動を出来る服装
水分補給用の飲み物
ヨガマット(またはバスタオル)
タオル



- ◆内容 無理のないペースでリラックスしながら体を動かしていきます。

【予約方法】

電話でお申し込み頂くか、直接当館にお越しください。
参加される方のお名前・年齢・連絡先をお聞きます。
定員になり次第締め切らせて頂きます。

詳細はこちら → 東部体育館 Tel054-264-8485
お気軽にお問い合わせください。

