

ふれあいスポーツ1day

東部体育館 無料開放

9月29日(土)
10時～16時

※**体育館シューズ**は必ずご持参ください ※ラケット、ボール、シャトルの無料貸出をします

会場 / 時間		9:00	10:00	～	16:00	21時
1階	(階段横)	準備作業のためご利用頂けません	ご利用の際は「階段横の受付」までお申し出ください			まで通常の開館となります
	アリーナ		・バドミントン ・バレーボール ・卓球台 4台			
	卓球場		・卓球台 4台			
2階	武道場	準備作業のためご利用頂けません	②エアロビクス体験教室 11:15～12:15(要予約)		親子あそび広場	
	剣道場					
	柔道場					
	多目的室		①ヨガ体験教室 10:00～11:00(要予約)	壁面の鏡を使ってレッスンしよう！ 個人利用できます 受付までお申し出ください		
	トレーニング場		一般、高校生以上の方に限ります（中学生は保護者同伴で） ご利用の際は受付簿にご記入ください			
1階 ロビー			・パン屋さんが出店(11時～14時頃)します			

問い合わせ 東部体育館 TEL:054-264-8485

公益財団法人
静岡市体育協会
<https://shizuoka-sports.or.jp/>

無料体験教室開催!!ぜひご参加ください!!

運動初心者の方、大歓迎!

①ヨガ体験教室

- | | | | |
|------|--|-----|------------------------------------|
| ◆時間 | 10:00~11:00 | ◆内容 | 座位・立位・バランスなどの
簡単なヨガのポーズや
呼吸法 |
| ◆場所 | 2階 多目的室 | | |
| ◆対象 | 18歳以上の人 | | |
| ◆定員 | 20名 | | |
| ◆持ち物 | <ul style="list-style-type: none">・運動ができる服装・水分補給用の飲み物・タオル・ヨガマットまたはバスタオル | | |



②エアロビクス体験教室

- | | | | |
|------|---|-----|-----------------------|
| ◆時間 | 11:15~12:15 | ◆内容 | 筋力トレーニング
簡単なエアロビクス |
| ◆場所 | 2階 剣道場 | | |
| ◆対象 | 18歳以上の人 | | |
| ◆定員 | 20名 | | |
| ◆持ち物 | <ul style="list-style-type: none">・運動ができる服装・水分補給用の飲み物・トレーニングシューズ・タオル | | |



【予約方法】

9月4日(火)午前9時から、電話か窓口にて受付けます。定員になり次第締切ります。

東部体育館 TEL054-264-8485
お気軽にお問い合わせください。

