

# ふれあいスポーツday

## 令和4年 11月 12日(土)

### 無 料 開 放

体育館  
シューズを  
必ず持参  
してください

### アリーナ



### 卓球場

無料開放  
卓球台 6台  
用具貸出無料  
9:00~12:00  
1グループ 30分毎  
1時間まで  
ご利用いただけます

### トレーニング場

9:00~12:00  
無料開放  
指導者はつきません  
\*小学生利用不可  
\*中学生は保護者同伴で  
利用可

### 柔道場

女性のための  
体脂肪低減セミナー  
講師(株) 明治 遠山麻実子  
健康にアイデアを  
meiji

①コース 10:00~  
②コース 11:00~  
セミナー後、剣道場で  
エクササイズ

### 剣道場

エクササイズ  
講師:(公財)静岡市スポーツ協会  
長田体育館インストラクター

女性のための 体脂肪低減セミナー&エクササイズ  
概要・対象者・申込方法

セミナー講師: 株式会社 明治 遠山 麻実子

エクササイズ講師: (公財)静岡市スポーツ協会

長田体育館インストラクター

対象: 20歳~60歳までの女性

開催時間: Aコース 10:00~11:00

Bコース 11:00~12:00

定員: 各20人(申込者多数の場合は抽選)

申込方法: 市スポーツ協会HP→イベント→セミナー申し込みフォームよりお申し込みください。

申込期間: ~11/6(日)23:59まで

抽選結果: 11/8(火)までにメールでご連絡いたします。(ドメイン拒否はしないようお願いいたします。)

参加特典: ヴァーム スマートフィットウォーター 1本プレゼント!

\*イベント中での怪我・事故については責任は負いません。  
各自で加入されているスポーツ保険等での対応をお願いします。