

参加費

無料!

中央体育館

2024

9/16

(月・祝)

9:30~

12:30

ふれあい スポーツ day

アリーナ

9:30~12:30

ストラックアウト

フリースロー

バドミントン (30分交代制)

☆用具はすべて無料でお貸しします。



プール

※水着・タオル・水泳帽・

ロッカー代 20 円をお持ちください。



★無料開放★

10:00~11:50

特別講座

・事前申込不要!

・15分間の講座です。

ヨガ等

①9:35~ ②9:55~ ③10:15~

筋力トレーニング

①10:35~ ②10:55~

3つのステップの
エアロビクス

①11:15~ ②11:35~ ③11:55~



この機会に是非
ご家族やお友達を誘って
お越しください!

特別講座

・事前申込不要

・30分間の講座です。

水中ウォーキング

10:15~10:45

アクアビクス

11:15~11:45

キッズコーナー

ベルテックス静岡 展示コーナー



◆体育館入口前
起震車による
地震体験
(雨天中止)
9:30~12:00



卓球場

(30分交代制)

9:30~12:30

☆ラケット・ボールは無料でお貸しします



・必ず体育館シューズをお持ち下さい。

※貸出はございません。

・運動のしやすい格好でお越しください。

※イベント中の事故・怪我について責任は負いません。各自で加入されている保険等での対応をお願いします。

※駐車場は市民文化会館地下駐車場(有料)または近隣駐車場をご利用下さい。

【主催】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【お問合せ】

静岡市中央体育館

(指定管理者: (公財)静岡市スポーツ協会)

TEL: 054-255-1010