

(公財)静岡市体育協会

# 北部体育館 年末のイベント 開催決定!

ワンコイン 500円

令和3年12月1日(水) 9:00~

予約受付開始(電話・窓口)

【コロナの状況により、イベントが中止になる場合があります】

年末イベントをワンコインで開催します!

忙しい日々を追われ、疲れが溜まっていませんか?

こんな時こそ自分のために時間を使ってみましょう!

身体を動かし、心身共にリフレッシュ。

問合せ: 北部体育館 255-6262

01

## パパ・ママのエクササイズ 1

日時: 12/22(水) 13:30~14:30

定員: 20組

場所: 剣道場

対象: 小さなお子さんがいる保護者

持ち物: シューズ・飲み物・運動のできる服装・マスク

子連れOK  
柔道場開放

## パパ・ママのエクササイズ 2

日時: 12/24(金) 10:00~11:00

定員: 20組

場所: 剣道場

対象: 小さなお子さんがいる保護者

持ち物: シューズ・飲み物・運動のできる服装・マスク

02

## アロマヨガ

日時: 12/23(木) 10:00~11:00

定員: 35人

場所: 柔道場

対象: 18歳以上の健康な人

持ち物: ヨガマット(持っている方)・飲み物・マスク

03

## かんたん・シンプル・エアロビクス

日時: 12/23(木) 13:30~14:30

定員: 30人

場所: 剣道場

対象: 18歳以上の健康な人

持ち物: シューズ・飲み物・運動のできる服装・マスク

来館時、マスクの着用をお願いします