

# 短期教室を

# 開催します!

1回500円!  
ワンコインレッスン!

教室名	内容	日程
エアロビクス60 定員:80名	強度のあるエアロビクスを行います たくさん体を動かしたい方にお勧めです	7月 2日、9日、16日 木曜日 10:00~11:00
初級 エアロビクス 定員:80名	足への衝撃を抑えたエアロビクスを行います ストレッチとエアロビクスで体を気持ちよく動かしましょう	7月 7日、14日、21日、28日 火曜日 10:00~11:00 3日、10日、17日、31日 金曜日 13:30~14:30
体ほぐし 定員:100名	凝り固まった体をほぐします ストレッチや筋力トレーニングを行います	7月 13日、20日 月曜日 13:30~14:30 3日、10日、17日、31日 金曜日 10:00~11:00
60歳以上の 体操 定員:100名	60歳以上の方を対象とした体操教室です 無理なく楽しみながら体操を行います	7月 7日、14日、28日 火曜日 13:30~14:30 1日、8日、15日、22日 水曜日 10:00~11:00

会費:1回500円(開催日にお支払いをお願い致します)

○持ち物:運動のできる服装、体育館シューズ、飲み物、ヨガマットや大きめのバスタオル(お持ちの方のみ)

○対象:18歳以上の健康な人(60歳以上の体操教室は60歳以上の健康な方が対象)

○申込、受付:事前申し込みは不要 教室開始30分前から受付を開始

○その他:コロナウイルス感染症拡大防止の為、マスク着用をお願いします(必須)  
体調の優れない方、熱のある方、咳や鼻水などの症状のある方の参加不可  
教室開始2時間前から教室終了時刻の間に静岡市南部に大雨・洪水・暴風警報のうちいずれか一つでも発令された場合は、教室は中止(振替はありません)

○お問合せ:南部体育館 ☎054-285-1133