

東部体育館 7月限定 短期教室

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



	10:00~11:00	13:30~14:30
月	エアロビクス60	やさしいヨガ
火	初級エアロビクス	※60歳以上の体操
水	やさしいヨガ	
木	エアロビクス60	体ほぐし
金	初級エアロビクス	体ほぐし

7月 開催日 日程表

	10:00~	13:30~
1 水		
2 木		
3 金		
4 土		
5 日		
6 月	休 館 日	
7 火	初級エアロビクス	※60歳以上の体操
8 水	やさしいヨガ	
9 木	エアロビクス60	体ほぐし
10 金	初級エアロビクス	体ほぐし
11 土		
12 日		
13 月	エアロビクス60	やさしいヨガ
14 火	初級エアロビクス	※60歳以上の体操
15 水	やさしいヨガ	

会場： 東部体育館 アリーナ

時間： 10:00~11:00

13:30~14:30

対象： 18歳以上の健康な人

※印の教室は60歳以上の健康な人

定員： 最大100人

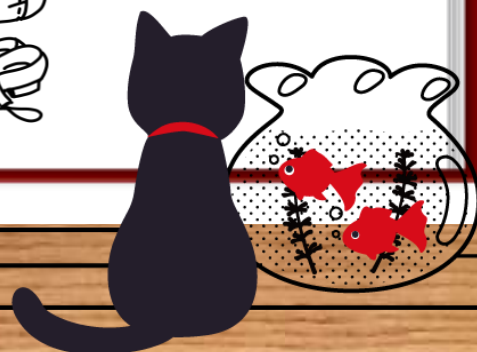
▲教室開始2時間前から教室終了時刻の間に
静岡市南部に大雨・暴風・洪水警報のうち
いずれか1つでも発令された場合は休講と
なります

7月	10:00~	13:30~
16 木	エアロビクス60	体ほぐし
17 金		体ほぐし
18 土		
19 日		
20 月	エアロビクス60	やさしいヨガ
21 火	初級エアロビクス	※60歳以上の体操
22 水		
23 木	海の日	
24 金	スポーツの日	
25 土		
26 日		
27 月	エアロビクス60	
28 火	初級エアロビクス	※60歳以上の体操
29 水		
30 木	エアロビクス60	
31 金	初級エアロビクス	体ほぐし

受講料：1回 500円

申込み：参加当日に申込書と受講料を
受付にご提出ください

持ち物：運動のできる服装・マスク
体育館シューズ・飲み物
靴袋(靴箱がご利用頂けないため)



ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください

問い合わせ：東部体育館 TEL:054-264-8485