

令和 6 年度

アクア&HIIT



HIIT とは？

High-Intensity Interval Training（高強度インターバルトレーニング）の略です。運動と休憩を交互に繰り返すことで、短い時間で高い脂肪燃焼効果が期待できるトレーニング方法です。

日時 8月24日(土)・31日(土)

10:00～11:00

9月7日(土)

19:00～20:00

場 所…中央体育館屋内プール

内 容…アクアビクス・HIIT・ウォーキング・筋トレ

対 象…15歳以上の人

定 員…20人(各回)

受講料…8月24日・31日 600円(各回)

9月7日 800円

持ち物…水着・水泳帽・タオル・水分補給用の飲み物・ロッカー代 20円



申込方法

☆8月8日(木) 10:00 電話・窓口にて
事前申込開始。(申込順)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

☆定員に満たない場合は、当日の受付可。

☆受講料の徴収は教室開始 30分前からプール受付にて行います。

その他… 開催時刻の 2 時間前から終了時刻までの間に静岡市南部に【大雨・洪水・暴風】警報のうち、いずれか 1 つでも発表されている/された場合は、こちらの教室は中止となります。
当館には来場者用駐車場のご用意はありません。近隣の有料駐車場をご利用ください。

【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