

北部体育館

健康運動

令和4年度

プログラム

男性限定

やさしいヨガ

11月 8日(火) 10:00~11:00
11月22日(火) 13:30~14:30
12月 6日(火) 10:00~11:00
2月28日(火) 10:00~11:00

コア(体幹) トレーニング

9月27日(火) 10:00~11:00
10月25日(火) 10:00~11:00
11月28日(月) 10:00~11:00
1月31日(火) 10:00~11:00
3月14日(火) 10:00~11:00

会 場：北部体育館 剣道場

対 象：18歳以上の男性

定 員：各回20人

受講料：各回500円

持ち物：マスク・飲み物・体育館シューズ

申込み：開催日当日、直接窓口へ(申込順)



疲れにくい体を
手に入れてみませんか

主催



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【問合せ】

静岡市北部体育館

☎ (054) 255-6262