

令和6年度

タイムテーブル

15分ストレッチ
35分トレーニング
10分クールダウン

トレーニングで
重さ **300g ~ 1kg** の
ダンベルを使用します。

受講料 500円(各回)

ダンベルエクササイズ

8/21、28、9/4、11

(すべて水曜日)

10:45~11:45

開催場所 中央体育館 アリーナ

対象 15歳以上の人(各回50人)

持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル

申し込み 予約は不要です。当日受講料500円持参でご来館ください。

その他 「スポーツ教室のきまり」をご覧ください。

受講生用の駐車場はございません。近隣の有料駐車場をご利用ください。
開講2時間前以降に静岡市南部に大雨・洪水・暴風警報が一つでも発表された場合は教室は休講です。



〈主催〉



公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka city Sports Association

〈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