

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。



# ダンベルエクササイズ

12/6、27、2/7、3/14

(すべて金曜日)

10:00～11:00

開催場所 中央体育館 2階 柔道場

対象 18歳以上の人 (各回30人)

受講料 各回500円 (当日会場でお支払いください)



申し込み 11/15(金)10:00～中央体育館窓口または電話 (054-255-1010) にて予約を開始します。

その他 「スポーツ教室のきまり」をご覧ください。  
運動ができる服装でお越しください。飲み物、タオルをご持参ください。  
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