

教室への参加が初めての方も安心してご参加ください

南部体育館

膝痛腰痛緩和教室

最近
腰が痛い…

簡単な体操
で解決！

寒くなると
膝が痛む…

体力に自信が
なくてもOK！



日時 2026年3月9・16・23 月10:45~11:45

定員 18歳以上
30名

費用 500円/各回
当日会場にてお申し込み
ください。※予約不要

会場

静岡市南部体育館
剣道場

持ち物

タオル / 飲み物 / ヨガマット（お持ちの方）

- 医療行為を目的としたものではありません
- 効果を保証するものではなく個人差があります

＼お問い合わせはこちら／

静岡市南部体育館 公式×
(指定管理者:(公財)静岡市スポーツ協会)アカウント
TEL:054-285-1133 こちら⇒



公益財団法人
静岡市スポーツ協会

