



膝痛・腰痛



緩和体操教室



※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



いつでも1回500円で参加できます！

☞予約不要です

☞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
またはされた場合は中止となります

開催日

[4月] 10・17・24

[5月] 8・15・22・29

[6月] 5・12・19・26

[7月] 3・10・17・24

水曜日（全15回）

時間

13：30～14：30

会場

長田体育館 柔道場

対象

18歳以上の人

定員

35人

持ち物

運動のできる服装・タオル

水分補給用の飲み物・ヨガマット（お持ちの方）

