

令和6年度

長田体育館

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！

内容

下肢のほぐし・ストレッチ・筋トレ

開催日

[8月] 21・28

[9月] 4・11・18・25

[10月] 2・9・16・23・30

[11月] 6・13・20 水曜日（全14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）

☞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



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



静岡市長田体育館

お問合せ（指定管理者：（公財）静岡市スポーツ協会）

TEL：054-257-3411