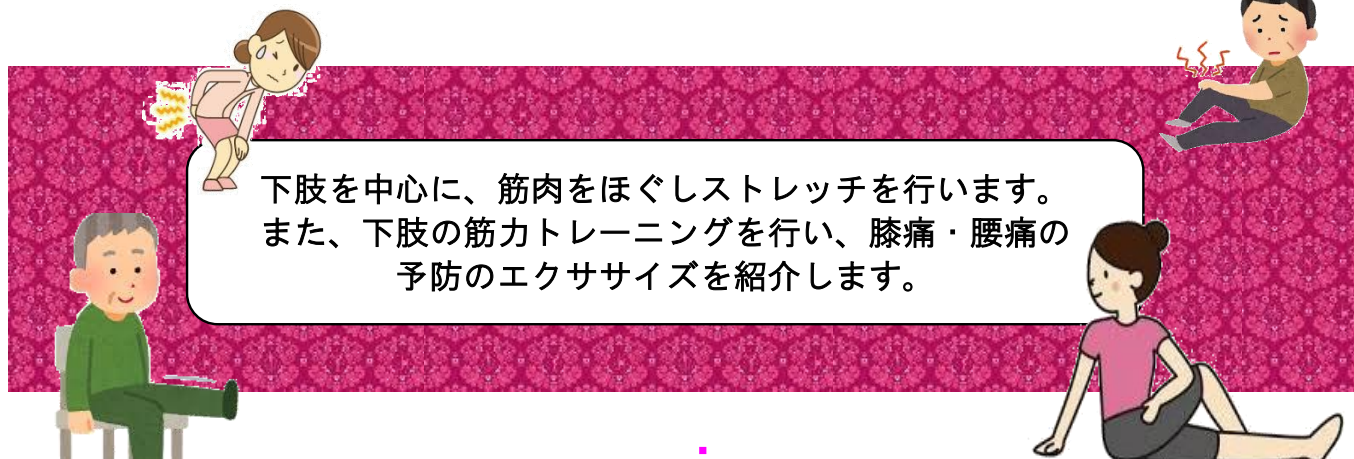


令和6年度 第3期 膝痛・腰痛緩和体操教室 開催要項



場 所

①1階多目的室 ※イス使用

②2階柔道場 ※ヨガマット使用

日 時

①火曜日 10時50分～11時50分

②水曜日 13時30分～14時30分

12月	10	17			
1月	7	14	21	28	
2月	4	18	25		
3月	4	11	18		

(全12回)

12月	11	18			
1月	8	15	22	29	
2月	5	12	19	26	
3月	5	12	19		

(全13回)

定 員

①15人

②35人

対 象

18歳以上の人

*「スポーツ教室のきまり」に同意される方

指 導 者

(公財) 静岡市スポーツ協会 インストラクター

受 講 料

500円 ※各回支払い

持 ち 物

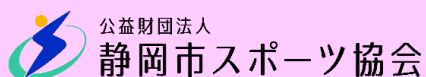
運動のできる服装・水分補給ができる物・タオル

体育館シューズ(火曜日)/ヨガマット(お持ちの方)・外靴入れ袋(水曜日)

備 考

- 「スポーツ教室のきまり」を必ずご覧ください。(裏面に記載)
- 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。
- 火曜日はイスに座って行う運動が主となります。

【主 催】



【お問合せ】

静岡市長田体育館

(指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会)

TEL：054-257-3411