令和7年度　**第1期　膝痛・腰痛緩和体操教室**　長田体育館

下肢を中心に、筋肉をほぐしストレッチを行います。
また、下肢の筋力トレーニングを行い、膝痛・腰痛の
予防のエクササイズを紹介します。

場　所

①長田体育館1階多目的室
※イス使用

②長田体育館２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

4月	8	15	22		
5月	13	20	27		
6月	3	10	17	24	
7月	1	8	15	22	

（全１４回）

②水曜日　13時30分～14時30分

4月	9	16	23		
5月	14	21	28		
6月	4	11	18	25	
7月	2	9	16	23	

（全１４回）

定　員

①各回１５人

②各回３５人

対　象

18歳以上の人

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

各回５００円　※予約不要

持ち物

運動のできる服装・水分補給ができる物・タオル・外靴入れ袋
水曜日のみヨガマット（お持ちの方）

備　考

●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。

【主　催】
公益財団法人
静岡市スポーツ協会

【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