



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2階剣道場

※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

②水曜日 13時30分～14時30分

8月	19	26			
9月	2	9	16	30	
10月	7	14	21	28	
11月	11	18	25		

(全13回)

8月	20	27			
9月	3	10	17	24	
10月	1	8	15	22	29
11月	5	12			

(全13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