

令和7年度

今日から始める！緩和エクササイズ☆



膝痛・腰痛緩和体操教室

日程

2026 **3/4・11・18** 水

時間

13:30 ~ 14:30

場所

東部体育館 2階 柔剣道場

対象

18歳以上の人

受講料

各回500円

定員

各回 30人

持ち物

運動のできる服装・水分補給用の飲み物・タオル・ヨガマット

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
Shizuoka city Sports Association

東部体育館X



お問合せ

静岡市東部体育館

指定管理者：(公財) 静岡市スポーツ協会

☎ 054-264-8485

静岡市葵区東千代田2丁目3-1