

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

定員 各回 30人

各回 500円

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



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