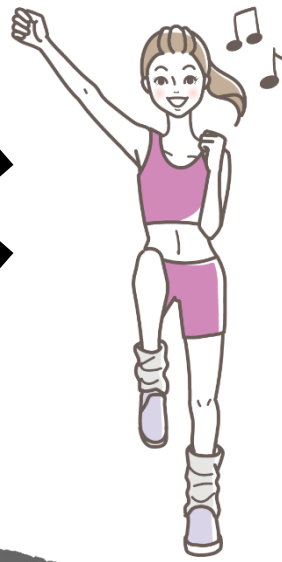
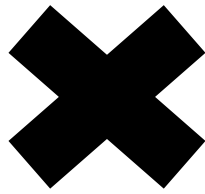


格闘技  
おなかの底から声を出しキックやパンチでストレス発散!



エアロビクス  
有酸素運動で  
脂肪燃焼♪

二つの要素の  
いいとこ取りした  
お教室です!

# 格闘技風 エアロビクス 教室



筋トレ&エアロビクス  
では物足りないという方  
ウエルカム!

Twitter



短期教室



日時

6/17・24・7/1・8  
(全て金曜日)  
13:30~14:30  
2F 柔剣道場

持ち物

運動のできる服装  
飲み物 マスク  
体育館シューズ

対象

18歳以上の人 20人

受講料

2,000円(全4回)

受付開始日時

**5月20日(金) 10:30~申込順**

- 受講料持参のうえ直接東部体育館事務所窓口へお申込みください。
- 受付開始時刻に定員を超えた場合はその場で抽選となります。
- 定員になり次第受付終了します。○抽選は1人1名分、代理申し込みの方は18歳以上に限ります。

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

主催



公益財団法人  
静岡市スポーツ協会  
Shizuoka City Sports Association