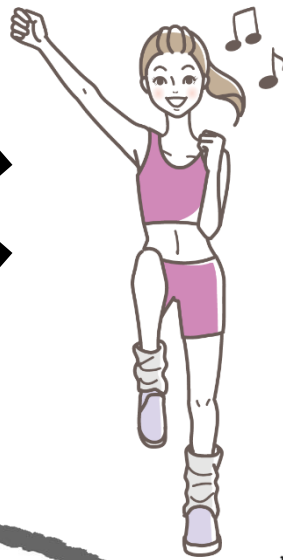




格闘技  
おなかの底から声を出しキックやパンチでストレス発散!



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!



日時

令和5年1/13・20・27

2/3 (全て金曜日)

13:30~14:30

場所

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 15人

受講料

2,000円 (全4回)

受付開始日時

12月9日(金) 9:30~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