

膝痛

腰痛



緩和体操 教室

膝や腰まわりの筋肉をほぐしたり、簡単なトレーニングで鍛えたり…

教室への参加が初めての方も、体力に自信のない方も安心してご参加ください。

開催日 令和6年 令和7年
12月16日 / 1月20日 / 2月10日 / 3月10日 24日 月曜日・全5回

時間 10:00-11:00

受講料 各回 500 円

会場 清水総合運動場 剣道場

定員 18 歳以上 各回 30 人

持ち物 室内シューズ / タオル / 飲み物

申込方法

開催当日、会場にてお申し込みください。 ※事前申込不要、受講料当日集金

その他

- ・「スポーツ教室のきまり」をご覧ください、ご参加ください。
- ・開始時刻2時間前(AM8:00)から終了時刻の間に、静岡市南部に【大雨・洪水・暴風・津波】警報のうち、いずれか1つでも発表されている / された場合は中止となります。

主催



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

問合せ

清水総合運動場

静岡市清水区清開 2-1-1

TEL 054-334-5049

