

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7年度 下記の月曜日・全9回

8/25, 9/29, 10/27, 11/17, 12/15, 1/19, 2/9, 3/9, 3/23

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

タオル / 飲み物 / ヨガマット (お持ちの方)

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

