

令和4年度

夏休み！



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



からだウィーク！

18歳以上の方、どなたでも参加いただけます！

簡単なヨガのポーズを行います。初心者の方も大歓迎！

	9:20～10:30	11:00～12:00
8/8 (月)	①やさしいヨガ 【受講料】 ¥600- 【定員】 100人 【持ち物】 ヨガマット・バスタオル 飲み物	②筋トレエアロビクス 【受講料】 ¥500- 【定員】 90人 【持ち物】 室内シューズ・タオル 飲み物
8/10 (水)	①やさしいヨガ 【受講料】 ¥600- 【定員】 100人 【持ち物】 ヨガマット・バスタオル 飲み物	③ストレッチエアロビクス 【受講料】 ¥500- 【定員】 90人 【持ち物】 室内シューズ・タオル 飲み物
8/12 (金)	①やさしいヨガ 【受講料】 ¥600- 【定員】 100人 【持ち物】 ヨガマット・バスタオル 飲み物	④踊ってエクササイズ 【受講料】 ¥500- 【定員】 90人 【持ち物】 室内シューズ・タオル 飲み物

運動強度の高いエアロビクスを行います。気持ちよく汗をかきましょう！

足腰に優しいステップを組合せたエアロビクスです。楽しく身体を動かしましょう！

1時間の中で4～5曲踊ります！色々なジャンルの音楽に合わせて踊りませんか？

【申込方法】①～④ 参加当日、受講料をもって会場にお越しください。

① 9:00～申込順 ②～④ 10:30～申込順

冷房効いてます★

南部体育館アリーナで開催します。広々空間で、気持ちよく運動しましょう！

【問い合わせ】静岡市南部体育館 ☎：054-285-1133