

令和6年度

けん び そう  
**健美操**

ツボ・経絡を刺激しながら呼吸を整え、

身体の内面から改善調整していく、身体に優しい体操です。

初めての方、体力に自信のない方もお気軽にご参加ください！

**11/13、12/4、11**  
**水曜日 13:30～14:30**

【場 所】 中央体育館 2階 剣道場

【受講料】 各回500円 ※当日会場でお支払いください。

【対 象】 18歳以上の人、各回30人

【講 師】 静岡市スポーツ協会 インストラクター 阪下 ひろみ

【持ち物】 飲み物

【申込方法】 10/30(水) 13:30～中央体育館窓口または

電話(054-255-1010)にて予約を開始します。

【その他】 「スポーツ教室のきまり」をご覧ください。

受講生用の駐車場はございません。近隣の有料駐車場をご利用ください。

開講2時間前以降に静岡市南部に【大雨・洪水・暴風】警報が1つでも発表された場合、教室は休講です。

主催



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

問合せ

〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉

☎054-255-1010

静岡市中央体育館