

令和6年度

ボールde 筋膜リリース

テニスボールを使い、筋膜を柔らかくし
筋肉の柔軟性を引き出します。
肩こり・腰痛・姿勢改善に効果的です。



8/30、9/6

金曜日 10:00~11:00 (全2回)

【対象】18歳以上の人、各回30人

【受講料】各回500円 ※当日会場でお支払いください。

【会場】中央体育館 2階 柔道場

【持ち物】ヨガマット(お持ちの方)、飲み物、タオル

【講師】中央体育館 インストラクター 村野 友理


【申込み】8/9(金)10:35~中央体育館窓口にて予約を開始します。
(ご都合の良い日をご予約下さい。)

【その他】「スポーツ教室のきまり」をご覧ください。

駐車場はありません。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・暴風の警報が
1つでも発表されたら教室は休講です。

【主催】

 公益財団法人
静岡市スポーツ協会

【お問合せ】

静岡市中央体育館
〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉
TEL：054-255-1010