

健康維持のための 身体づくり

自重筋トレ



筋力アップトレーニング

日	月	火	水	木	金	土
3/28	29	30	31	4/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	5/1

日	月	火	水	木	金	土
5/2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

時間

午前① 9:20~9:50

午前② 11:10~11:40

金額

各1回 500円

(施設利用料を含む)

申し込み方法

北部体育館窓口にて予約受付
(定員は1回3名まで)

持ち物

飲み物・体育館シューズ

その他

健康維持のための身体づくりを希望される方 (18歳以上)

来館時、検温・マスクの着用をお願いします

(公財) 静岡市体育協会 北部体育館

〒420-0941 静岡市葵区松富4-14-1
(054) 255-6262 <https://shizuoka-sports.or.jp>