

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

6月

日	月	火	水	木	金	土
		6/1	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			

7月

日	月	火	水	木	金	土
				7/1	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	31

時間

金額

申し込み方法

午前① 9:20~9:50
午前② 11:10~11:40

各1回 500円
(施設利用料を含む)

北部体育館窓口にて予約受付
(定員は1回3名まで)

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

持ち物
飲み物・体育館シューズ

(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>