

筋力 トレーニング教室

自分の身体だけで行ったり、
ダンベルなどの器具を利用したい…

夏 だからこそ！**身体づくりに**励みませんか？

毎週火・金曜日
7月…19日・23日
26日・30日
8月…2日・6日

9時30分から
10時30分

清見潟公園SC
2階多目的室

18歳以上の方
定員12名

全6回
3,000円

室内シューズ
飲み物
タオル



講師：清見潟公園スポーツセンター インストラクター



7月1日(月)9時から受付開始(申込順)

受講料持参の上、直接施設にお越しください

おすすめ

癒しのストレッチ教室

筋力トレーニング教室の後(10時45分から)
2教室申込みできます♪

(公財)静岡市体育協会

清見潟公園スポーツセンター ☎ 054-367-9780