

中央体育館

ママたちのシェイプアップ

教室

9 月



日	月	火	水	木	金	土
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				



○・・・教室開催日 (全3回)

時 間： 13:30～14:30

定 員： 15名 (内託児10名)

場 所： 中央体育館 3F軽運動室 (託児場所 3F多目的室1)

受講料： 1,500円 (託児希望の方・申込順+2,000円)

対 象： 産後6カ月～2年未満の方 (9/1時点)

内 容： エアロビクス、筋トレ、クールダウン

持ち物： 運動のできる服装、体育館シューズ、水分補給用の飲み物、託児に必要な物



～お願い～

- 教室開催中に報道取材や写真撮影が入る可能性があります。当事業の広報として、各種某体へ掲載されますので、ご了承ください。
- 教室開始時刻2時間前から教室終了時刻の間に、静岡市南部に【大雨警報・洪水警報・暴風警報】のいずれか一つでも発表されている、または発表された場合、休講または中止が決定します。振替えはありません。
- また静岡県沿岸に大津波警報が発表された場合も同様です。

募集日： 令和元年8月7日(水) 9:00～中央体育館窓口にて受付開始

(申込み順になります。)

※託児に関してご記入していただきたい項目がいくつかあります。

問合せ 中央体育館 054-255-1010