

安心

運動に自信がない方も楽しく気軽に参加できます！

初級ヨガ

体ほぐし

体幹
トレーニング

70歳以上の
ストレッチ体操

筋トレ&
エアロビクス

3歳児と
親の体操



南部体育館

2月3月教室開催

会場 柔道場・剣道場

詳細 教室案内をご覧ください！

※お子様をお連れの参加はできません。

ご興味がある方は
お気軽にお電話ください。

静岡市南部体育館

静岡市駿河区曲金3丁目1-30 Tel.054-285-1133

南部体育館 平成30年度 2月3月 剣道場・柔道場開催 昼間教室一覧

強度	種類	教室名	教室内容	対象	定員	曜日	時間 開催会場	回数	受講料	募集日/募集会場
高	有酸素運動	筋トレ&エアロビクス (火曜)	筋力トレーニングで筋肉を刺激します。エアロビクスで軽快に身体を動かします。	18歳以上の人	30名	火	10:00~11:00 剣道場	6回	1,900円	11月6日(火) 11:05~11:15 剣道場
		筋トレ&エアロビクス (水曜)		18歳以上の人	30名	水	13:30~14:30 剣道場	7回	2,300円	11月7日(水) 14:35~14:45 剣道場
		筋トレ&エアロビクス (金曜)		18歳以上の人	30名	金	10:00~11:00 剣道場	7回	2,300円	11月9日(金) 11:05~11:15 剣道場
健康づくり	体幹トレーニング (AM)	体幹トレーニング (PM)	腹筋、背筋を中心にインナーマッスルもバランスよくトレーニングします。	18歳以上の人	35名	月	10:00~11:00 剣道場	5回	1,600円	11月12日(月) 11:05~11:15 剣道場
				18歳以上の人	35名	月	13:30~14:30 剣道場	5回	1,600円	11月12日(月) 14:35~14:45 剣道場
	初級ヨガ (AM)	初級ヨガ (PM)	意識をして呼吸をしていきます。身体が硬い方でもできるポーズを行います。誰でも気軽に参加できます。	18歳以上の人	35名	月	10:00~11:00 柔道場	5回	2,500円	11月12日(月) 11:05~11:15 柔道場
					35名	月	13:30~14:30 柔道場	5回	2,500円	11月12日(月) 14:35~14:45 柔道場
	体ほぐし(火曜)	体ほぐし(水曜)	ストレッチや筋力トレーニングで体をほぐします。ご自宅でも出来るエクササイズを紹介します。	18歳以上の人	35名	火	13:30~14:30 柔道場	7回	2,300円	11月6日(火) 14:35~14:45 柔道場
					35名	水	13:30~14:30 柔道場	7回	2,300円	11月7日(水) 14:35~14:45 柔道場
	70歳以上のストレッチ体操 (木曜)	70歳以上のストレッチ体操 (金曜)	ゆっくりと身体を伸ばします。健康維持に役立つトレーニングを行います。	平成31年2月1日 現在で 70歳以上の人	35名	木	13:30~14:30 柔道場	6回	1,400円	11月8日(木) 14:35~14:45 柔道場
					35名	金	13:30~14:30 柔道場	6回	1,400円	11月9日(金) 14:35~14:45 柔道場
	低	親子体操	3歳児と親の体操	子どもの基礎的な運動感覚を養う体操を行います。スキンシップをとり、保護者の方も一緒に動きます。	平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれの方と保護者	25組	木	10:00~11:00 柔道場	6回	2,100円 双子・兄弟 (2,900円)

※同じ教室名が複数ある場合は、1教室のみ受講可能です。

※ただし、定員に満たない場合は11月19日(月)午前9時から複数受講の申し込みを受け付けます。