

学生歓迎!!

受講料

500yen

楽しく美 body を作りましょう!!

体幹トレーニング



2023/9/26(火) 19:00~20:30

※教室開始時刻の2時間前(17:00)から終了時刻の間に、静岡市南部に【大雨・洪水・暴風】警報のうちいずれか1つでも発表されているまたは発表された場合は教室が中止となります。

場所

駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション

※雨天の場合 中央体育館 柔道場

対象

18歳から65歳までの方 15人 ※学生を含む

持ち物

運動のできる服装・水分補給用の飲み物・タオルなど

指導員

(公財) 静岡市スポーツ協会 インストラクター

内容

シェイプアップ・姿勢改善効果の期待できるトレーニングを
レクリエーションを交えながら、楽しく行います!

申込方法

専用申込フォームよりお申し込みください。

2023/9/12(火) AM12:00 申込開始 ※申込順



申込はこちら

主催
問い合わせ

スポーツ・まちづくり共同事業体 (公益財団法人静岡市スポーツ協会・公益財団法人静岡市まちづくり公社)
(公財) 静岡市スポーツ協会 静岡市駿河区曲金 3-1-10 TEL054-654-5151