

シニアストレッチ教室

激しい運動が苦手な方でも大丈夫！

筋トレ要素を交えた体操で心と体をリフレッシュ♪

日程：令和元年9月5日、12日、19日

10月3日、10日、17日、24日、31日

11月7日、14日、21日、28日

(木曜日) 全12回

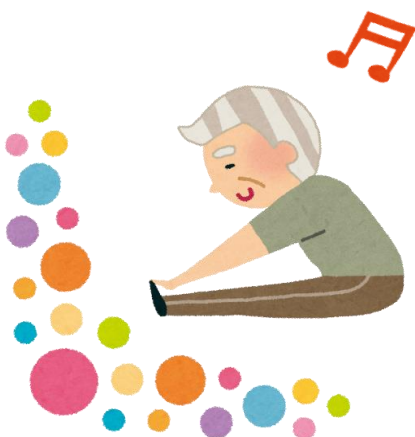
時間：13:30～14:30

開場：清水総合運動場 多目的室2

対象：60歳以上の人15名 (申込み順)
※医師から運動を止められていない方

受講料：5,000円

申込み：令和元年8月8日(木) 9:00～申込み順
会費持参の上、直接清水総合運動場窓口へ



問合わせ先：清水総合運動場
〒424-0924
静岡市清水区清開2-1-1

