

令和5年度

ダンス編

水中運動

お正月食べすぎちゃった。…

最近、運動不足かも。



運動したいけど何から

始めたらいいの…？



プール運動は
いい事がいっぱい！

泳がない水中運動を
一緒に始めましょう☆！

1月
2月

11日・18日・25日

1日・8日・15日

木曜日
全6回

時間 14:00～14:50

受講料 3600円

場所 中央体育館 屋内プール

対象 18歳以上の方 20人

申込方法 12月7日（木）10:00～ 申込開始

体育館窓口に受講料をご持参の上、お越しく下さい。

10:00の時点で定員を超えた場合は抽選となります。

※1人1名分・代理申込の方は18歳以上に限ります。

内容 音楽に合わせて楽しく運動します。

【主催】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【お問合せ】

静岡市中央体育館

〈指定管理者：（公財）静岡市スポーツ協会〉

TEL：054-255-1010

