

令和6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 9日・16日・23日・30日  
2月 6日・13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12日(木) 9:30~ 申込開始<br>体育館窓口に受講料をご持参の上、お越してください。<br>9:30の時点で定員を超えた場合は抽選となります。<br>※1人1名分・代理申込の方は18歳以上に限りません。 |
| 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

