

2023

SUMMER FESTA

2023.8.5土

9:30 - 17:00

静岡市南部体育館 (駿河区曲金三丁目1-30)

初めての方でも気軽に参加できるエクササイズイベントを開催します！
ヨガ、ダンス、筋トレなど、あなたに合ったエクササイズを見つけて、新しい健康的なライフスタイルをスタートさせましょう。
これまでエクササイズの教室に参加したことのない方にもわかりやすい説明やアドバイスを提供しますので、安心してご参加ください！

対象

どなたでも(小学生以上)

※幼児用プレイルームもあります。(下記参照)

参加料

イベント受付窓口でチケットをお買い求めください。

■15枚…2,000円

※15枚・10枚セットのチケットは、

■10枚…1,500円

7月1日より当協会管理施設窓口で販売します。

■3枚…500円

■2枚…350円

■1枚…200円

※参加人数によりに入場を制限させていただく場合があります。

持ち物

室内シューズをお持ちください。



1F アリーナ 45min 定員150人

やさしいエアロビクス

3

tickets

①10:00~10:45

②13:45~14:30

基本のステップでムリなく体を動かそう！

格闘技風エアロビクス

3

tickets

①11:15~12:00

②15:00~15:45

キックやパンチでストレスを発散しましょう！

ダンスエクササイズ

3

tickets

①12:30~13:15

②16:15~17:00

とにかく楽しく踊りまくれ！

1F 剣道場 30min 定員40人

健美操

2

tickets

9:30~10:00

ツボ・経絡を刺激するかんたんな体操です！

フローピラティス

2

tickets

10:15~10:45

音楽に合わせて体を動かしコアを鍛えよう！

体ほぐしストレッチ

2

tickets

11:00~11:30

家でも気軽にできるストレッチを紹介！

気の巡りを良くするヨガ

2

tickets

11:45~12:15

内臓を刺激して体調を整えるヨガです！

筋トレ30インターバルトレーニング

2

tickets

12:30~13:00

音楽に合わせて楽しく筋トレします♪

ジュニアダンスエクササイズ

2

tickets

13:15~13:45 (定員30人)

小学生集まれ！みんなで楽しく踊りまくれ！

夏バテ解消ヨガ

2

tickets

14:00~14:30

冷えによる体調不良をヨガのポーズで解消！

血液&リンパの流れスムーズ体操

2

tickets

14:45~15:15

血液やリンパの流れを改善しましょう！

みんなで楽しく体幹トレーニング

2

tickets

15:30~16:00

とにかく楽しく体幹を鍛えましょう！

OTHERS

無料プレイルーム(3歳以上の幼児)

9:30~17:00 (定員20人)

無料リトミック体験もあります！

①10:30~10:45 ②13:30~13:45



キッチンカー・屋台

やさそば・おにぎり・クレープ
グリルサンド・フライドポテト
コーヒー・レモネード・かき氷
大判焼き etc. ※出店者は変更になる場合があります。



お問い合わせ



公益財団法人

静岡市スポーツ協会

Shizuoka city Sports Association

TEL: 054-654-5151 FAX: 054-283-6777