

令和4年度



公益財団法人

静岡市スポーツ協会

テニスボールを使った 体ほぐし教室

内容

テニスボールを使い、肩甲骨や背骨周辺など、手や指ではほぐしにくい部分をマッサージし、簡単なトレーニングやエクササイズを行います。体をリフレッシュしませんか？

日程

6/29・7/6・13・20 13:30～14:30
水曜日 全4回

会場

南部体育館 剣道場

対象

18歳以上の方 20名

受講料

2,000円(4回分の料金です)

募集日

6月22日(水)13:30～

窓口にて申込順(受講料持参)

※13:30の時点で定員に達した場合
その場で抽選となります。

詳細は南部体育館までお問い合わせください。

☎:054-285-1133