

令和4年度

筋膜リリース テニスホルムで



か、からだ中ガツガツガチのバツキバキ！
めっちゃほぐしたいわ!!

受付開始日時 7月22日（金） 10：30～申込順

- ・受講料持参のうえ直接東部体育館窓口へお申込みください。
- ・定員になり次第受付終了いたします。
- ・受付開始時刻に定員を超えた場合は、その場で抽選となります。
(抽選となった場合は、1人1名分、代理申し込みは18歳以上に限ります)

静岡県東部体育館
お問合せ <指定管理者：（公財）静岡市スポーツ協会>
054-264-8485

短期教室 Twitter



日時

8/26・9/2・9・16
全4回（全て金曜）
13：30～14：30
2F多目的室

持ち物

運動のできる服装
飲み物・マスク・ハイソックス
ヨガマットorバスタオル

対象

18歳以上の人
20人

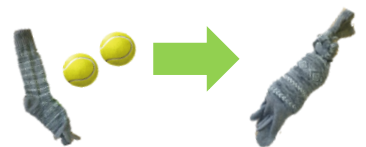
受講料

2,000円

主催



公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka city Sports Association



テニスボールとハイソックス
を使って体をほぐします