

9月・アリーナ開催の特別4教室

1

2

3

教室名	筋トレ&エアロビクス 豊富な運動量で体カづくりとシェイプアップ	手具を使ったエクササイズ 手具を使って楽しく運動心身ともにリフレッシュ	筋膜ストレッチ 筋膜ストレッチと骨盤調整で疲れを明日に残さない
開催日時	9/4・11・18・25 10:00~11:00 火曜日 全4回	9/5・12・19・26 13:30~14:30 水曜日 全4回	9/7・14・21・28 13:00~14:00 金曜日 全4回 ※注
会場	アリーナ		
対象	18歳以上の人		
定員	100人	100人	100人
受講料	2,000円	2,000円	2,000円
持ち物	①運動のできる服装 ②飲み物 ③体育館シューズ		①、②とヨガマット (またはバスタオル)
講師	(公財)静岡市体育協会 東部体育館インストラクター		美・骨盤スタイリスト 村松厚子
募集日 募集場所	7月20日(金) アリーナにて 一斉募集		
集合時間	9:30~9:40	11:00~11:10	13:30~13:40

※注 筋膜ストレッチ教室はお子様連れでの参加が可能です。詳しくはお問合せください。

4

親子ふれあい広場

開催日	9月10日(月)	対象	0~3歳児とその保護者(兄弟での参加可)
開催時	10:00~11:00	定員	100組 定員になり次第受付を終了します
会場	東部体育館 アリーナ	受講料	1組500円 当日集金します 子供1人追加につき500円
持ち物	運動のできる服装 飲み物 体育館シューズ	講師	(公財)静岡市体育協会東部体育館インストラクター
受付開始日時	平成30年8月10日(金) 午前9:00~申込順 ※直接窓口か電話で <u>事前申込み</u> を受付けます		

問い合わせ

東部体育館

TEL: 054-264-8485

