

令和6年度

新規短期教室

タオルを使った体操教室

タオルを使った体操をしながら、関節可動域を広げ全身の血行を促進し、体のこり解消や姿勢を改善していきませんか？
運動初めての方大歓迎！！

開催日 12月17、24日、1月7、14、21、28日、
2月4、18、25日、3月4、11、18日
火曜日

時間 9時30分～10時30分

場所 清見潟公園スポーツセンター 体育館

受講料 各回500円
※予約は不要です。当日、受講料をお支払いください。

対象 15歳以上の人

持ち物 タオル(幅約34～35cm、長さ約70～86cm)、飲み物、
運動のできる服装、体育館シューズ
ヨガマット(お持ちの方)

定員 各回50人(申込順)

▽注意事項▽

※教室開始2時間前(7:30)から終了時刻の間に、静岡市南部に【大雨・洪水・暴風】警報のうち、いずれかひとつでも発表されている、または発表された場合、休講または中止が決定します。また、静岡県沿岸に津波・大津波警報が発表された場合も同様です。



【主催】

【お問合せ】

