



せっかく運動しても、効果が出にくくなったり、痛みや怪我の原因になることも！



筋肉が硬く、柔軟性がなくなると…



そうならない為に
セルフボディケア
を取り入れてみませんか？



トレーニング

&

body ケア教室



テニスボールとハイソックス
を使って体をほぐします

受付開始日時

6月21日(火) 9:30~申込順

- 受講料持参のうえ直接東部体育館事務所窓口へお申込みください。
- 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。
- 定員になり次第受付終了します。○抽選は1人1名分、代理申し込みの方は18歳以上に限ります。

日時

7/19・26・8/2・9
(全て火曜日)
13:30~14:30
2F 多目的室

対象

18歳以上の人 20人

持ち物

運動のできる服装・飲み物
マスク・体育館シューズ
ハイソックス (片足でOK)

受講料

2,000円(全4回)



お問合せ

静岡市東部体育館
(指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会)
054-264-8485

