

令和5年度

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…



etc...

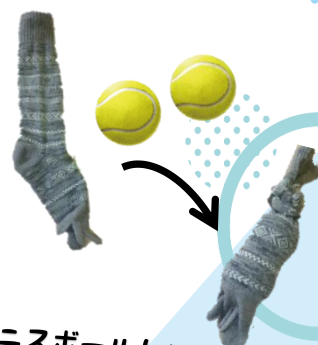


そうならない為に
セルフボディケア
を取り入れてみませんか？

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

8月8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。

(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)

○定員になり次第受付終了します。

日時

9/1・8・15
22・29 (全て金曜日)
13:30~14:30
2F 多目的室

受講料

2,500円(全5回)

※定員に満たない場合は、1回600円で参加できます

持ち物

運動のできる服装・飲み物
ハイソックス (片足でOK)

対象

18歳以上の人 20人

主催



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



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

短期教室



Twitter

