

# ウォーキング& ゆったいジョギング教室

効率よく歩く・走る  
ための身体の使い方を  
練習しましょう。  
ウォーキングのみの  
参加も大歓迎です！

有酸素運動で  
体力アップ  
を目指そう！



室内だから  
雨でも安心！



ストレッチ  
や筋トレも  
紹介します

開催日時

9月18日(水)、25日(水)  
10月2日(水)、16日(水)  
10:45~11:45

開催場所

中央体育館 アリーナ

対象

15歳以上の人(各回50人)

持ち物

体育館シューズ、飲み物、タオル

申し込み

予約は不要です。当日受講料500円持参でご来館ください。

その他

「スポーツ教室のきまり」をご覧ください。  
受講生用の駐車場はございません。近隣の有料駐車場をご利用ください。  
開講2時間前以降に静岡市南部に大雨・洪水・暴風警報が一つでも発表された場合は教室は休講です。

〈主催〉



公益財団法人

静岡市スポーツ協会

Shizuoka city Sports Association

〈問合せ〉

静岡市中央体育館

〈指定管理者〉(公財)静岡市スポーツ協会

TEL: 054-255-1010