



やさしい



# 健康体操教室

ワンコイン 1回 500円

8月2日・9日・23日・30日

※ 8月2日・23日はテニスボールを使った運動

※ 8月9日・30日は青竹を使った運動

**会場：清水総合運動場 武道場**

**火曜日 13:30~14:30**

**18歳以上(定員 30名)先着順**

青竹やテニスボールを使って身体をほぐしながら、ストレッチや筋トシ要素を入れた体操をおこないます。

**持ち物：運動のできる服装、水分補給ができる物、マスク**

※ 当日、受講料（500円）をご持参の上、直接武道場へお越しください。

【主催】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【問合せ先】

静岡市清水総合運動場

（指定管理者：（公財）静岡市スポーツ協会）

TEL：054-334-5049