

令和5年度

心と身体ゆるめる 体操教室

5月 24・31日

6月 7・14日

10:45 ~ 11:45

(全て水曜日)



受講料500円(各回)

テニスボールでの身体ほぐし、
身体を伸ばすストレッチ、
軽めの筋力トレーニングを行います。
最後は心地の良い音楽と呼吸に合わせて
心と身体を開放させてスッキリしましょう！

- ☆開催場所 中央体育館 アリーナ
- ☆対象 18歳以上の人 (50人)
- ☆持ち物 ヨガマット (お持ちの方)、飲み物、タオル
- ☆申込み 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。

【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