

令和8年度 **第1期**

姿勢改善教室

開催要項

静岡市北部体育館

TEL 255-6262

肩甲骨や骨盤周辺などをほぐし
きれいな姿勢を維持するための筋肉トレーニングを紹介します。
無理なく運動習慣を身につけましょう。

1. 場 所 剣道場
2. 日 時 木曜日 13時30分～14時30分

4月	9	16	23	30					
5月	14	21	28						
6月	4	18	25						
7月	2	9	16	23	30				

(全15回)

3. 対 象 18歳以上の人
*「スポーツ教室のきまり」に同意される方
4. 定 員 70人
5. 指導者 (公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター
6. 受講料 ① 15回 6,100円 ② 1回 700円(回数券の販売あり)
※ 受講は、①②のいずれかを選択できます。
7. 持ち物 運動のできる服装・体育館シューズ・水分補給ができる物
8. 備 考 ●「スポーツ教室のきまり」を必ずご覧ください。(裏面に記載)

【申込開始日時】

① 令和8年3月5日(木) 13時00分 受付開始

*受講料持参の上、事務所窓口にお越しください。
*定員になり次第受付終了となります。
*募集締切日は、5月31日(日) 20時までです。

② 参加当日に窓口にてお支払いください。

