

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

8月	20	27							
9月	3	10	17	24					
10月	1	8	15	22	29				
11月	5	12	19	26					

(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7月9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下さい。

* 定員になり次第受付終了となります。

* 募集締切日は、9月30日(水) 20時までです。

② 参加当日に窓口にてお支払いください。

