

令和8年度 **第1期 筋トレ&エアロビクス教室** 開催要項

静岡市北部体育館 TEL 255-6262

体力の低下が気になる方もできる自重筋トレとエアロビクスを行い運動不足解消  
脂肪燃焼、筋力アップを促進する教室です。

1. 場 所 剣道場・柔道場  
2. 日 時 月・木曜日 10時00分～11時00分

4月	9	13	16	20	23	27	30		
5月	11	14	18	25	28				
6月	4	8	11	15	18	22	25	29	
7月	2	9	13	16	23				

(全25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 65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 25回 9,000円 ② 1回 700円(回数券の販売あり)  
※ 定員に満たない場合は1回受講ができます  
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)

**【受付開始日時】**

- ① 令和8年3月5日(木) 11時10分 受付開始  
受講料持参の上、柔道場にお越しください。

[申込の流れ]

- \* 申込人数確定後、受付を開始します。
- \* 定員を超えた場合は、その場で抽選になります。  
(1人1名分・代理申込の方は18歳以上に限ります。)
- \* 定員に満たない場合は、5月31日(日) 20時まで  
北部体育館窓口にて受け付けます。
- \* 募集開始時刻2時間前より静岡市南部に大雨・洪水・暴風警報の  
いずれか一つでも発表された場合は、下記の日時に延期になります。  
3月9日(月) 11時10分～  
に柔道場にお集まりください。

- ② 参加当日に窓口にてお支払いください。

