

令和8年度 **第2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

8月	17	20	24	27	31			
9月	3	10	14	17	24	28		
10月	1	8	15	19	26	29		
11月	9	12	16	19	26	30		

(全23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 23回 8,300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)

【申込開始日時】

① 令和8年7月9日(木) 9時30分 受付開始

* 受講料持参の上、事務所窓口にお越しくください。

* 定員になり次第受付終了となります。

* 募集締切日は、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。

