

令和8年度

けん び そ う

健美操

ツボ・経絡を刺激ながら呼吸を整え、
身体の内面から改善調整していく、身体に優しい体操です！
初めての方、体力に自信のない方などぜひご参加下さい！

【開催日】

4/15・5/13・6/10・7/8・9/9・10/14

11/11・12/9・1/13・2/10・3/10

(全11回)

水曜日 10:50~11:50

【場 所】 南部体育館 剣道場

【対 象】 18歳以上の人

【定 員】 各回30人

【受講料】 各回700円

【講 師】 公益財団法人静岡市スポーツ協会 インストラクター 阪下ひろみ

【持ち物】 飲み物

【申込方法】 開催日当日、会費持参のうえ、窓口にお越しください。

【その他】 開催時刻の2時間前から終了時刻までの間に静岡市南部に[大雨・洪水・暴風]警報のうち、いずれかひとつでも発表されている/された場合は、教室は中止となります。講師の都合により、教室内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。



主催



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



問合せ 静岡市南部体育館

<指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会>

☎054-285-1133

