

令和8年度 第1期 水曜AMシニア健康体操教室 開催要項

概ね60歳以上の方を対象にした教室です。
簡単なストレッチや筋力トレーニングで無理なく身体を動かしましょう。
健康の維持や体力づくりに役立ててください。

1. 場 所 アリーナ

2. 日 時 水曜日 9時30分～10時30分

4月	8	15	22			6月	3	10	17	24	
5月	13	20	27			7月	1	8			

(全12回)

3. 対 象 概ね60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 120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 ②のいずれかを選択できます
申込み

① 12回 4,000円

令和8年3月11日(水) 9時00分 ~

※受講料持参の上、窓口にお越しください

② 1回 700円(回数券の販売あり)

※当日直接窓口でお支払いください

7. 持ち物 体育館シューズ・飲み物・ヨガマット(ある方)

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)

●駐車場が満車の際には、近隣の有料駐車場をご利用ください。

●定員に満たない場合は、5月31日(日) 20時まで受け付けます。