

# 令和8年度 第2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

8月					10月	7	14	21	28	
9月	30				11月	4	11	18	25	

(全9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 9回 3,000円

令和8年7月1日(水) 9時00分～

※受講料持参の上、窓口にお越しください

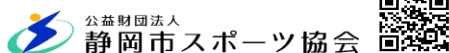
② 1回 700円(回数券の販売あり)

※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、10月31日(土) 20時まで受け付けます。

【主催】



【お問い合わせ】

静岡市南部体育館  
(指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会)  
TEL：054-285-1133

