

# 令和8年度 第1期 火曜PM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 火曜日 13時30分～14時30分

4月	7	14	21	28		6月	2	9	16	23	30
5月	12	19	26			7月					

(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10日(火) 13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。