

令和8年度 第2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

8月					10月	6	13	20	27	
9月	29				11月	10	17	24		

(全8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 8回 2,700円
令和8年6月23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、10月31日(土)20時まで受け付けます。

【主催】

 公益財団法人
静岡市スポーツ協会



【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

