

ストレッチング及びウォーミングアップを行い、マシンを利用したトレーニング、又は自体重を利用した各エクササイズを主に行います。心肺機能アップのための有酸素運動を取り入れ、無理なく体力アップを図ります。

1. 場 所 トレーニング場

2. 日 時 火曜日 19時00分～20時30分

・開始時刻から準備、自主練等が入る場合があります

8月	25					10月	6	13	20	27	
9月	1	8	15	29		11月	10				

(全10回)

3. 対 象 18歳以上の男性

*「スポーツ教室のきまり」に同意される方

4. 定 員 30人

5. 指導者 静岡市パワーリフティング協会 指導員

6. 受講料 6,200円

7. 持ち物 運動のできる服装・体育館シューズ・飲み物

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。

募集日時 令和8年7月7日(火)9時30分 受付開始
受講料持参の上、事務所窓口にお越しください。

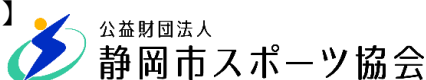
[申込の流れ] *受付開始時点で希望者(受付会場にお越しの方)が定員を超えている場合は、その場で「抽選」を行います。

(1人1名分・代理申込の方は18歳以上に限りません。)

*8月2日(日)20時までに申込人数が最少催行人数(5人)に満たない場合は、原則休講とさせていただきます。

*定員に満たない場合は9月30日(水)20時まで事務所窓口にて受け付けます。(申込順)

【主催】



【お問合せ】静岡市南部体育館

〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉
TEL：054-285-1133

