

令和8年度 **第2期 筋トレ&エアロビクス教室** 開催要項

体力の低下が気になる方でもできる自重筋トレとエアロビクスを行い、運動不足解消、脂肪燃焼、筋力アップを促進する教室です。

1. 場 所 アリーナ

2. 日 時 木曜日 10時50分～11時50分

8月	20	27				10月	1	8	15	22	29
9月	3	10	17	24		11月	5	12	19	26	

(全15回)

3. 対 象 18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 110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いずれかを選択できます
申込み

① 15回 6,100円

令和8年7月16日(木)10時30分 ~

※受講料持参の上、窓口にお越しく下さい

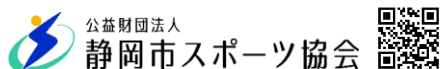
② 1回 700円(回数券の販売あり)

※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

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、9月30日(水)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

