

令和8年度 **第1期** 金曜PMストレッチ&エアロビクス教室 開催要項

誰でもできるストレッチとエアロビクスを行い、終わった後は、
カラダもココロも心地よくほぐれて軽くなる教室です。

1. 場 所 アリーナ

2. 日 時 金曜日 13時30分～14時30分

4月	10	17	24			6月	5	12	19	26	
5月	1	8	22	29		7月	3	10	17		

(全14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 14回 5,800円

令和8年3月13日(金)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。