

令和8年度 **第1期** **金曜AM姿勢改善教室** 開催要項

姿勢を維持するためのトレーニングを紹介します。  
キレイな姿勢を作るために必要な筋肉をほぐしたり鍛えたりしながら  
無理なく運動習慣を身につけましょう。

1. 場 所 アリーナ

2. 日 時 金曜日 9時30分～10時30分

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

(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 130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 ①②の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6日(金) 9時30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。