

概ね60歳以上の方を対象にした教室です。
無理なく自分のペースで、ストレッチやトレーニングに取り組みましょう。
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 下表記載の火曜日 13時30分～14時30分

4月	14	21	28			6月	2	9	16	23	30
5月	12	19	26			7月	7				

(全12回)

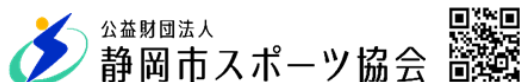
3. 対 象 概ね60歳以上の人
*「スポーツ教室のきまり」に同意される方
4. 定 員 120人
5. 指導者 (公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター
6. 受講料 ① 12回 4,000円 / ② 1回 700円 (回数券の販売あり)
※ 受講は、①②のいずれかを選択できます
7. 持ち物 運動のできる服装・室内専用シューズ・水分補給ができる物
8. 備 考 ●「スポーツ教室のきまり」を必ずご確認ください。(裏面に記載)
●駐車台数に限りがありますので、駐車できないことがあります。
自転車・バイクや公共交通機関をご利用下さるようお願い致します。

募集日時 ① 令和8年3月10日(火)9時10分 受付開始

[申込の流れ] *東部体育館窓口で申込書記入の上、受講料をお支払いください。
*定員になり次第受付終了となりますが、定員に満たない場合は
令和8年5月31日(日)まで申込順で受け付けます。
*窓口は、9時から20時までとなります。(休館日を除く)

② 当日窓口でお支払い

【主 催】



【お問合せ】

静岡市東部体育館

〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉

☎ : 054-264-8485