

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

8月						10月	6	13	20	27	
9月	29					11月	10	17	24		

(全8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 8回 2,700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7月7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10月31日(土)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】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【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