

令和8年度 **第2期 月曜AM ストレッチ&エアロビクス** 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 下表記載の月曜日 10時00分～11時00分

8月	24	31				10月	19	26			
9月	14	28				11月	9	16	30		

(全9回)

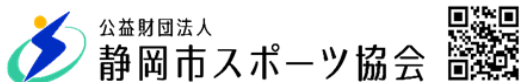
3. 対 象 18歳以上の人
 *「スポーツ教室のきまり」に同意される方
4. 定 員 110人
5. 指導者 (公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター
6. 受講料 ① 9回 4,200円 / ② 1回 700円 (回数券の販売あり)
 ※ 受講は、①②のいずれかを選択できます
7. 持ち物 運動のできる服装・室内専用シューズ・水分補給ができる物
8. 備 考 ●「スポーツ教室のきまり」を必ずご確認ください。(裏面に記載)
 ●駐車台数に限りがありますので、駐車できないことがあります。
 自転車・バイクや公共交通機関をご利用下さるようお願い致します。

募集日時 ① 令和8年7月13日(月)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9月30日(水)まで申込順で受けつけます。
*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