

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 下表記載の木曜日 13時30分～14時30分

8月	20	27				10月	1	8	15	22	29
9月	3	10	17	24		11月	5	12	19	26	

(全15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 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 15回 6,100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9日(木) 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