

令和8年度

隔週金曜日

13:30-14:30



椅子ヨガ



始めてみませんか？

初めての方でも安心

体力に自信のない方でも年齢・性別問わず、気軽に始められます。



8月							9月							10月							11月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
						1			1	2	3	4	5					1	2	3		1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						
30	31																											

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

会場

2階 武道場

定員

各日15人

時間

13:30~14:30

受講料

1回700円（回数券の販売あり）

持ち物

運動のできる服装・ヨガマット・水分補給ができる物

申込み

当日、受講料持参で直接ご来館下さい。

その他

開催時刻の2時間前から終了時刻までの間に静岡市南部に[大雨・洪水・暴風]警報のうち、いずれかひとつでも発表されている/された場合は、教室は中止です。



主催



公益財団法人

静岡市スポーツ協会

Shizuoka city Sports Association



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

静岡市葵区東千代田2丁目3-1

