

筋力トレーニングとエアロビクスを行う教室です。
運動量や強度が高いため持久力や筋力アップなど、
目標を持って運動したい方におすすめです。

1. 場 所 アリーナ

2. 日 時 下表記載の木曜日 10時00分～11時00分

4月	9	16	23	30		6月	4	11	18	25	
5月	14	21	28			7月	2	9	16	23	

(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 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 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3月12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】



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