

続けていこう！ 緩和エクササイズ☆



# 膝痛・腰痛緩和体操教室

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																										

## 日程

**時間**

13:30 ~ 14:30

**場所**

東部体育館 2階 武道場

**受講料**

- ① 14回 7,000円
- ② 1回 700円

**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

**定員**

30人 ※定員に満たない場合は  
「1回受講」ができます。

**持ち物**

運動のできる服装・水分補給ができる物・タオル・ヨガマット

**申込み**

- ① 7月8日（水）9:10~  
※受付開始時刻に定員を超えている場合は、その場で抽選となります。  
(1人1名分・代理申込の方は18歳以上に限ります。)
- ② 当日窓口でお支払い

**備考**

- ・医療行為を目的としたものではありません。
- ・効果を保証するものではなく、個人差があります。

**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。



公益財団法人  
静岡市スポーツ協会  
Shizuoka city Sports Association

主催



お問合せ



054-264-8485

静岡市葵区東千代田2丁目3-1

静岡市東部体育館  
指定管理者：(公財) 静岡市スポーツ協会



東部体育館X