

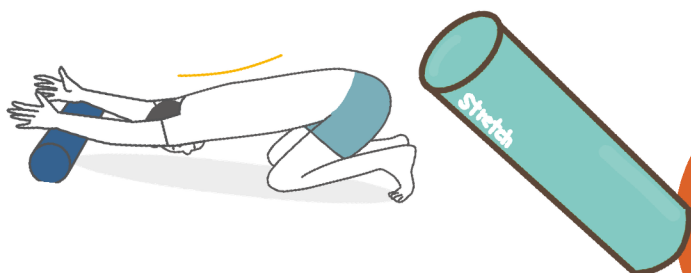
令和8年度

無理せずできる健康習慣！

清水総合

第2期

# ストレッチ用の ポールを使った 体操教室



円柱型のクッションを用いたストレッチや筋力トレーニングで身体をほぐします。姿勢の改善や心身のリラックスにも最適です!!

8月 19・26 日

9月 2・9・16・30 日

10月 7・14・21・28 日

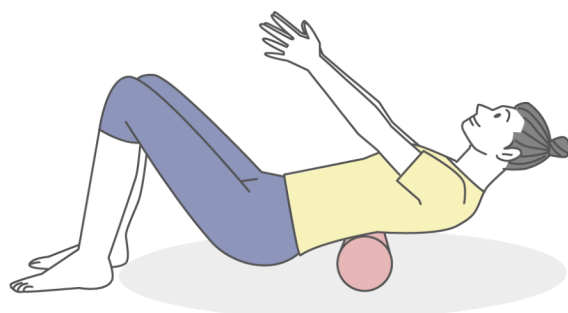
11月 4・11・18・25 日

13:30~14:30 **水**

**場所** 清水総合運動場 柔道場

**対象** 18歳以上の方 **定員** 10人

**持ち物 服装**  
・運動のできる服装  
・飲み物・タオル  
・外靴入れ袋・ヨガマット



## 受講料

- ① 14回：7,000円
- ② 1回：700円(回数券の販売あり)  
定員に満たない場合のみ受講可能

## 申込み

- ① 7月22日(水) 10:00~ 事務所窓口
- ② 参加当日に直接柔道場にお越しください



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



お申込み

静岡市清水総合運動場

054-334-5049

