

令和8年度 第1期 ストレッチ&エアロビクス教室 開催要項

ダンス・エアロビクス・ウォーキングなどリズム運動を中心とした教室です。
仲間づくりと心身の健康維持増進を図りましょう。

1. 場 所 清水総合運動場 体育館

2. 日程カレンダー (木曜日) 各 10時00分～11時00分

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

○ …… 開講日 休館日 (全12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 100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 ①12回：5,200円 / ②1回：700円 (回数券の販売あり)

7. 持ち物 運動のできる服装・体育館シューズ・水分補給ができる物

8. 備 考 ●「スポーツ教室のきまり」を必ずご覧ください。

●キャンセルは開講日前日までです。

募集日時 令和8年3月12日(木)9時30分 受付開始

※ 9時30分時点で希望者が(受付会場にお越しの方)定員を超えた場合は抽選となります。

[申込の流れ] *募集日時より清水総合運動場事務所窓口で申込受付を開始します。

*受講料持参の上、体育館にお越しくください。

*定員になり次第受付終了となります。

*募集締切日は 5月31日(日) 20時までです。

【主催】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【問合せ先】

静岡市清水総合運動場
(指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会)
TEL：054-334-5049

【公式X】

