

令和8年度 **第2期 ストレッチ&エアロビクス教室** 開催要項

誰でもできるストレッチとエアロビクスを行い、終わった後は、
カラダもココロも心地よくほぐれて軽くなる運動です。

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

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																										

○ . . . 開講日 休館日 (全13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 ①13回： 5,500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7月9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 9月30日(水) 20時までです。