

# 令和8年度 第1期 手具を使った体操教室

清水総合



タオルや軽いダンベルなどを使い、全身運動を行います。  
全身をほぐし、血行を促進して健康維持に効果的な  
エクササイズを紹介します。

**場 所** 清水総合運動場 柔道場



**日 時** 土曜日 13時00分～14時00分

4月	18	25				6月	6	13	20	27	
5月	2	16	23	30		7月	4	11	18		

(全13回)

**対 象** 18歳以上の人



**定 員** 各回30人

**指導者** (公財) 静岡市スポーツ協会 インストラクター

**受講料** ①13回：6,500円  
②1回：700円(回数券の販売あり)

**申込み** ①3月4日(水)10:00～ 事務所窓口  
②参加当日にお支払いください



**持ち物** 運動のできる服装・水分補給ができる物・タオル・外靴入れ袋・ヨガマット

【主 催】



公益財団法人  
静岡市スポーツ協会



【お問合せ】

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アカウント

