

姿勢を維持するためのトレーニングを紹介します。
 きれいな姿勢を作るために必要な筋肉を、ほぐしたり鍛えたりしながら
 無理なく運動習慣を身につけましょう。

1. 場 所 清水総合運動場 武道場
2. 日程カレンダー (木曜日) 各 13時30分～14時30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14回)

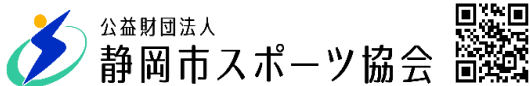
3. 対 象 18歳以上の人 *「スポーツ教室のきまり」に同意される方
4. 定 員 50人
5. 指導者 (公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター
6. 受講料 ①14回： 5,800円 / ②1回：700円 (回数券の販売あり)
7. 持ち物 運動のできる服装・飲み物・ヨガマット (ある方)
8. 備 考
 - 「スポーツ教室のきまり」を必ずご覧ください。
 - キャンセルは開講日前日までです。

募集日時 令和8年7月23日 (木) 10時00分 受付開始

※ 10時00分時点で希望者 (受付会場にお越しの方) が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、体育館窓口へお越しください。
 *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。

【主催】



【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】

