

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



場 所 清水総合運動場 柔道場



日 時 水曜日 13時30分～14時30分

4月	8	15	22		6月	3	10	17	24
5月	13	20	27		7月	1	8	15	22

(全14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 ①14回：7,000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

