

令和8年度 **第2期 筋トレ&エアロビクス教室** 開催要項

体力の低下が気になる方もできる自重筋トレとエアロビクスを行い、
運動不足解消、脂肪燃焼、筋力アップを促進する教室です。

1. 場 所 清水総合運動場 剣道場
 2. 日程カレンダー (水曜日) 各 10時45分～11時45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 *「スポーツ教室のきまり」に同意される方
 4. 定 員 25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・体育館シューズ・ヨガマット (ある方)・飲み物
 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22日 (水) 10時00分 受付開始

※ 10時00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。

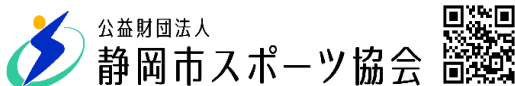
[申込の流れ] *募集日時より清水総合運動場事務所窓口で申込受付を開始します。

*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。

【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】

