

概ね60歳以上の方を対象にした教室です。  
無理なく自分のペースで、ストレッチやトレーニングに取り組みましょう。  
健康の維持や体力づくりに役立ててください。

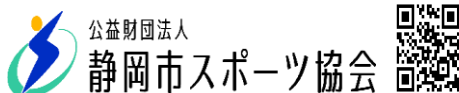
1. 場 所     アリーナ
2. 日 時     木曜日                   13時30分～14時30分

8月						10月	1	8	15	22	29
9月	24					11月	5	12	26		

(全9回)

3. 対 象     概ね60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     120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     ① 9回       3,000円       ② 1回   700円 (回数券の販売あり)
7. 申込み     ① 令和8年6月25日(木) 13時00分 ~ 窓口  
              ② 参加当日に窓口にてお支払いください。
8. 持ち物     スポーツ教室領収書・運動のできる服装・体育館シューズ  
              ヨガマット (お持ちの方)・水分補給ができる物・タオル
9. 備 考     ●「スポーツ教室のきまり」を必ずご覧ください。(裏面に記載)  
              ●定員に満たない場合は、9月30日(水) 20時まで受付ます。

【主 催】



【お問合せ】

静岡市長田体育館  
〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉  
TEL：054-257-3411