

令和8年度 第1期 姿勢改善(木曜)教室

開催要項

姿勢を維持するためのトレーニングを紹介します。
キレイ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 アリーナ

2. 日 時 木曜日 10時00分～11時00分

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|--|----|---|----|----|----|--|
| 4月 | 9 | 16 | 23 | 30 | | 6月 | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| 5月 | 14 | 21 | 28 | | | 7月 | 2 | 9 | 16 | 23 | |

(全15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 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 15回 6,100円 ② 1回 700円 (回数券の販売あり)

7. 申込み ① 令和8年3月12日(木) 9時30分 ~ 窓口
② 参加当日に窓口にてお支払ください。

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5月31日(日)20時まで受付ます。

【主 催】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【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