

## 令和8年度 第1期 ストレッチ&エアロビクス(火曜)教室 開催要項

誰でもできるストレッチとエアロビクスを行い、終わった後は、  
カラダもココロも心地よくほぐれて軽くなる教室です。

1. 場 所 アリーナ

2. 日 時 火曜日 9時30分～10時30分

4月	7	14	21	28		6月	2	9	16	23	30
5月	12	19	26			7月	7	14	21		

(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 110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10日(火) 9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、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)