

令和8年度 第2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

8月	18	25				10月	6	13	20	27	
9月	1	8	15	29		11月	10	24			

(全12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 12回 5,200円 ②1回 700円 (回数券の販売あり)
7. 申込み ① 令和8年7月14日(火) 9時00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 9月30日(水) 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