

令和8年度 第1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 アリーナ

2. 日 時 水曜日 10時00分～11時00分

4月	8	15	22			6月	3	10	17	24	
5月	13	20	27			7月	1	8	15	22	

(全14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 14回 5,800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11日(水) 9時30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
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