

令和8年度 第1期 ストレッチ&エアロビクス(金曜)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 金曜日 13時30分～14時30分

4月	10	17	24			6月	5	12	19	26	
5月	1	8	15	22	29	7月	3	10	17	24	

(全16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 16回 6,400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13日(金) 13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、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