

令和8年度 **第2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

|    |    |    |    |    |  |     |   |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|--|-----|---|----|----|----|----|
| 8月 | 21 | 28 |    |    |  | 10月 | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |
| 9月 | 4  | 11 | 18 | 25 |  | 11月 | 6 | 13 | 27 |    |    |

(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7月17日(金) 13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、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