

令和8年度

パンチ&

時間

10:50~11:50

キックdeエアロビクス教室

4月							5月							6月							7月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4						1	2			1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31		
							31																					

格闘技風 エアロビクス



ストレス解消!
いい汗流そう!

- 対象** 18歳以上の人
- 場所** 2階 柔剣道場
- 定員** 15人

★定員に満たない場合は「1回受講」できます。

- 受講料** ① 8回 4,000円
- ② 1回 700円

申込み

- ① 3月11日(水) 9:10~
受付開始時刻に定員を超えている場合は、その場で抽選となります。
(1人1名分・代理申込の方は18歳以上に限ります。)
- ② 当日窓口にてお支払い

持ち物

運動のできる服装・室内専用シューズ・水分補給ができる物

その他

開催時刻の2時間前から終了時刻までの間に静岡市南部に[大雨・洪水・暴風]警報のうち、いずれかひとつでも発表されている/された場合は、教室は中止です。



公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka city Sports Association

主催



お問合せ

静岡市東部体育館

指定管理者：(公財) 静岡市スポーツ協会

054-264-8485

静岡市葵区東千代田2丁目3-1

