

健康を維持したい方

普段運動していない方

どなたでも大歓迎!!

公益財団法人静岡市スポーツ協会 主催



# スポーツ教室に参加しよう!!

いつでも見学OK!!

見学を希望される方は、開催施設へご連絡ください。

## 大人向けエクササイズ教室

つよい  
↑  
運動強度の目安  
↓  
やさしい

筋トレ&エアロビクス教室
ダンス&エアロビクス教室
ストレッチ&エアロビクス教室
姿勢改善教室
シニア健康体操教室 70歳以上の健康体操教室

いきいきアクアピクス教室
やさしいアクア&スイム教室
水中ウォーキング教室 女性アクアウォーキング教室

その他

初級ヨガ教室
大人水泳教室
初心者スイム教室

このほかにも  
様々な教室を  
開催しています☆



シニア健康教室



いきいきアクアピクス教室

アクアピクス  
と泳法

## 広々アリーナでのびのび身体を動かしましょう!!

PICK UP

音楽に合わせて、筋力トレーニングやストレッチ体操などをおこないます。  
無理なく楽しく身体を動かして、健康の維持に役立てましょう♪

全12回 2,700円

### 01 シニア健康体操 教室

<対象> 開講月1日時点で60歳以上

中央体育館	火	13:30 ~ 14:30
	木	13:30 ~ 14:30
北部体育館	火	13:30 ~ 14:30
	金	13:30 ~ 14:30
南部体育館	水	9:30 ~ 10:30
清見潟公園 スポーツセンター	月	10:45 ~ 11:45
	金	13:30 ~ 14:30
蒲原体育館	木	13:30 ~ 14:30

### 02 70歳以上の健康体操 教室

<対象> 開講月1日時点で70歳以上

東部体育館	火	13:30 ~ 14:30
南部体育館	火	13:30 ~ 14:30
長田体育館	木	13:30 ~ 14:30

みんなて  
筋力アップ!!



裏面も  
チェック!!  
>>>

# プール初心者さんや泳ぎが苦手な方にもオススメ!!

PICK UP

水中で様々なウォーキングや運動をおこないます♪

水中での運動は、浮力が働き、陸上での運動に比べて膝や腰への負担が少なくなります!!カロリー消費量は水の抵抗により高くなりますので、筋力アップや体力づくりにとても効果的です!!



## 水中ウォーキング 教室

<対象> 開講月 1日時点で18歳以上

全12回 6,200円

中央体育館 (屋内プール) 金 13:10 ~ 13:55

西ヶ谷総合運動場 (屋内プール) 水 10:10 ~ 10:55

初心者も  
経験者も  
大歓迎!!

## 各種スポーツ・武道教室

体を動かして日頃の運動不足とストレスを解消しませんか?

ラケット種目教室  
卓球教室  
テニス教室  
ソフトテニス教室  
バスケットボール教室  
バレーボール教室  
バドミントン教室

なぎなた教室  
合気道教室  
剣道教室  
杖道教室  
柔道教室  
空手道教室  
弓道教室  
水泳教室 など



卓球教室



水泳教室

公益財団法人静岡市スポーツ協会

## 管理施設一覧

葵区	中央体育館	駿府町 2-80	TEL:255-1010
	東部体育館	東千代田 2-3-1	TEL:264-8485
	北部体育館	松富 4-14-1	TEL:255-6262
西ヶ谷区	西ヶ谷総合運動場	西ヶ谷 8-1	TEL:296-1900
	南部体育館	曲金 3-1-30	TEL:285-1133
駿河区	長田体育館	録田 574-1	TEL:257-3411
清水区	清水総合運動場	清開 2-1-1	TEL:334-5049
	清水清見潟公園 SC	横砂 408-38	TEL:367-9780
	蒲原体育館	蒲原新田 1-21-1	TEL:385-7501

スポーツ教室・施設利用に関することなど  
お気軽にお問い合わせください♪



(公財) 静岡市スポーツ協会  
公式 YouTube

おうちでも身体を動かしましょう!!



チャンネル登録  
お願いします!



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

静岡市駿河区曲金 3-1-10 ツインメッセ静岡西館 2階  
TEL 054-654-5151 FAX 054-283-6777  
<https://shizuoka-sports.or.jp/>

静岡市スポーツ協会

検索

(公財) 静岡市スポーツ協会では、皆さまの運動習慣のきっかけとなる教室づくりを目指しています

