

健康づくりに 長田体育館！

	月	火	水	木	金
午前	月曜AMヨガ (75歳の方で参加不可) 10:00～11:00	アリーナ ストレッチ & エアロビクス(火曜) 09:30～10:30	アリーナ 筋トレ & エアロビクス 10:00～11:00	アリーナ 姿勢改善 (木曜) 10:00～11:00	アリーナ ダンス & エアロビクス 09:30～10:30
		剣道場 膝痛・腰痛 緩和体操 10:50～11:50			アリーナ 金曜AMヨガ 10:50～11:50
午後	アリーナ ラケット種目 13:30～14:50	アリーナ 姿勢改善 (火曜) 13:30～14:30	柔道場 膝痛・腰痛 緩和体操 13:30～14:30	アリーナ シニア健康体操 13:30～14:30	アリーナ ストレッチ & エアロビクス(金曜) 13:30～14:30
				アリーナ 幼児かけっこ 16:00～17:00	

運動

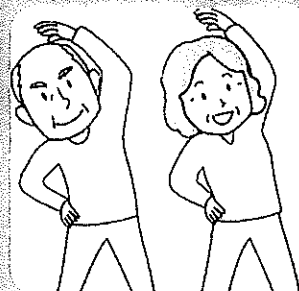
やってみよう！

500 円



金曜AMヨガ

アリーナで広々としています。
ゆったりとポーズをとり、ゆっ
たたりと呼吸をしてリラックスし
ます。



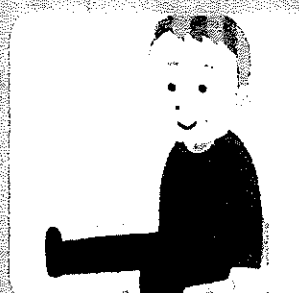
シニア健康体操

概ね60歳以上の方が対象です。
立位と座位で体操や筋トレをし
て全身を動かします。



●●&エアロビクス

筋トレ15分、ダンス30分、
ストレッチ15分とエアロビ
クスの組み合わせになります。



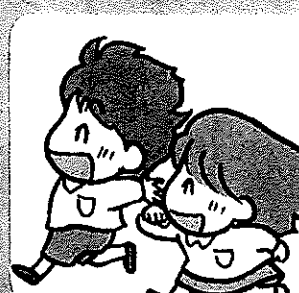
膝痛・腰痛緩和体操

セルフマッサージやストレッチ
を行います。体操を続けること
で痛みの緩和が期待できます。



姿勢改善

前半はストレッチと姿勢改善に
役立つ体操を行います。後半は
筋力トレーニングを行います。



幼児かけっこ

コアキッズ体操とサーキット、
リレーなどを行います。たくさ
ん走って、体の使い方を習得し
ます。

【主催】



公益財団法人
静岡市スポーツ協会



静岡市長田体育館

住所：静岡市駿河区鎌田574-1

電話：054-257-3411

長田体育館 昼間教室のご案内

教室名	内容	開催日・時間	定員	回数・受講料
筋トレ&エアロビクス	筋力トレーニング エアロビクス	水 10:00～11:00	110人	12回 4,600円
ダンス&エアロビクス	エアロビクス ダンスエクササイズ	金 9:30～10:30	110人	
ストレッチ&エアロビクス (火曜)(金曜)	エアロビクス ストレッチ	火 9:30～10:30 金 13:30～14:30	110人	
姿勢改善 (火曜)(木曜)	ストレッチ・姿勢改善の運動 筋力トレーニング	火 13:30～14:30 木 10:00～11:00	120人	
シニア健康体操	ストレッチ・ラジオ体操・脳トレ 筋力トレーニング・休憩あり	木 13:30～14:30	120人	12回 3,300円
月曜AMヨガ	ヨガのポーズ 呼吸法など	月 10:00～11:00	35人	10回 5,000円
ラケット種目	卓球・バドミントン・ラケットテニス ゲーム(ラリーを楽しむ)	月 13:30～14:50	40人	10回 3,700円
膝痛・腰痛緩和体操	ほぐし・セルフマッサージ ストレッチ	火 10:50～11:50	35人	500円/回
		水 13:30～14:30	35人	
金曜AMヨガ	ヨガのポーズ 呼吸法など	金 10:50～11:50	100人 冬季35人	
幼児かけっこ	コアキッズ体操・体づくり サーキット・ラダー・リレー	木 16:00～17:00	30人	