

教室への参加が初めての方も安心してご参加ください

南部体育館

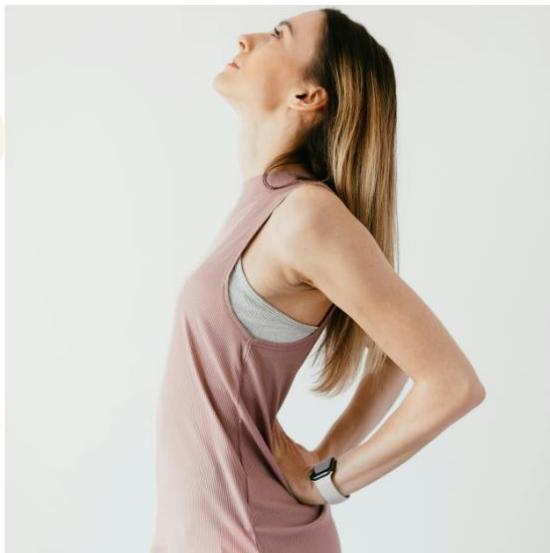
膝痛腰痛緩和

最近
腰が痛い…

簡単な体操
で解決！

寒くなると
膝が痛む…

体力に自信が
なくてもOK！



日時

2026年3月9・16・23 10:45~11:45

定員

18歳以上
30名

費用

500円/各回

会場

静岡市南部体育館
剣道場

持ち物

タオル / 飲み物 / ヨガマット（お持ちの方）

- 医療行為を目的としたものではありません
- 効果を保証するものではなく個人差があります



公益財団法人
静岡市スポーツ協会



南部体育館

公式Xアカウント



＼お問い合わせはこちら／

静岡市南部体育館

〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉

TEL:054-285-1133