

— 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 <sup>2026</sup> 3/9・16・23 月 10:45~11:45

定員 <sup>18歳以上</sup> 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