

4月2日(火)

静岡県健康福祉交流プラザ

(旧静岡県総合健康センター)

OPEN

貸館施設

トレーニング

大腰筋プログラム

教室

4/7日 オープニングイベント

A会場
体育館

B会場
研修室・会議室 **教室体験会**

C会場
健康筋力づくり研究室

新しい感触に触れてみよう
ラケット試打会 **無料**

バドミントン試打会
● 10:00~11:30
提供/ラケット ショップ富士

卓球試打会
● 13:00~15:00
提供/サフキョウ スポーツ

みんなで遊ぼう♪
ターゲットポッチャ・モルック体験会

体験会 ● 10:00~11:30

無料
どなたでも

販売会 ● 10:00~15:30
授産品 地産地消お野菜 販売会

400円/回 先着順 4/6(土)17:00迄に TELにてお申込み下さい

①美文字体験 ● 9:30~10:30 定員/10名 会場/会議室

②ZUMBA ● 9:45~10:15 定員/15名 会場/研修室

③ビューティヨガ ● 10:30~11:00 定員/15名 会場/研修室

④フラ ● 11:15~11:45 定員/8名 会場/会議室

⑤からだリセット ● 11:15~11:45 定員/15名 会場/研修室

⑥セルフメンテナンス ● 12:00~12:30 定員/8名 会場/会議室

⑦はじめてステップ ● 12:00~12:30 定員/15名 会場/研修室

⑧バランスボディメイク ● 14:00~14:30 定員/8名 会場/会議室

⑨ボディメイク ● 14:00~14:30 定員/15名 会場/研修室

⑩コンディショニングストレッチ ● 14:45~15:15 定員/8名 会場/会議室

⑪ベーシックエアロ ● 14:45~15:15 定員/15名 会場/研修室

⑫美尻 EX ● 15:30~16:00 定員/8名 会場/会議室

⑬ダンスエアロ ● 15:30~16:00 定員/15名 会場/研修室

⑭リンパリフレッシュ ● 9:45~10:15 定員/20名 会場/筋力づくり研究室

400円/回 先着順 4/6(土)17:00迄に TELにてお申込み下さい

大腰筋マシン体験会

⑮ ● 10:30~11:00 定員/5名

⑯ ● 11:30~12:00 定員/5名

⑰ ● 11:00~11:30 定員/5名

⑱ ● 13:30~14:00 定員/5名

⑲ ● 14:00~14:30 定員/5名

⑳ ● 14:30~15:00 定員/5名

D会場
トレーニングルーム

★トレーニングルーム無料開放
★体組成計測定

E会場
体育館前

キッチンカーが やってくる!
● 10:00~15:00

三島市谷田 2276 番地 TEL 055-973-7000
開館時間: 9:00~21:00 休館日: 毎週月曜日・年末年始
<https://shizuoka-koryu-plaza.com>
指定管理者/シンコースポーツ・静岡ビル保善グループ



