



番号	教室名・講師	曜日・時間	内 容
①	シニアフレッシュ体操 福祉レクリエーション・ワーカー 大石喬子	火曜日 14:00～15:00	シニアの心と体の健康をテーマに、音楽やボールなどを使って楽しみながら、動ける体を作ります。【60歳以上対象】
②	骨盤修正&ダイエットヨガA	水曜日 A:13:00～14:10	背骨と骨盤を重点に、身体のゆがみを取り除き、左右のバランスを整えます。代謝機能を高め、全身に蓄積された脂肪も健康的に落とせます。
③	骨盤修正&ダイエットヨガB 日本総合ヨガ普及協会静岡県支部 フィジカルヨガ普及協会 指導員	B:14:30～15:40	
④	骨盤修正ヨガA	日曜日 A:18:15～19:25	背骨と骨盤を重点に、身体のゆがみを取り除き、左右のバランスを整えます。
⑤	骨盤修正ヨガB 日本総合ヨガ普及協会静岡県支部 フィジカルヨガ普及協会 指導員	B:19:35～20:45	
⑥	リフレッシュヨガ 日本総合ヨガ普及協会静岡県支部 フィジカルヨガ普及協会 指導員	金曜日 10:30～11:40	体質改善、自然治癒力を高め、過食偏食を防ぎ、ヨガ初心者や身体の固い人など年齢や状態に合わせて自分のペースでレッスンをします。
⑦	ストレッチ体操 日本エアロビクス協会公認インストラクター 鈴木祐子	火曜日 13:30～14:30	ミニボールを使ってバラードの曲に合わせて行う心も体もリラックスする身体ほぐし体操です。
⑧	アロマでシェイプA	金曜日 A:18:30～19:30	アロマの香りをかきながら、チューブやスティックなど道具を使って身体を目覚めさせます。
⑨	アロマでシェイプB 健康運動指導士 中野元恵	B:19:40～20:40	
⑩	ノルディックウォーキング スポーツプログラマー 前澤康代	金曜日 13:30～15:10	北欧生まれのノルディックウォーキングと一緒に歩きましょう。専用ポールで歩くと、バランスよく上半身の筋肉を鍛えられ、ひざ・腰に少ない負担で全身運動ができます。
⑪	健康体操真向法 (公社)真向法協会 藤枝真向法教士 秋山宏子ほか	火曜日 13:30～15:00	わずか4つの体操で、手軽にできる健康柔軟体操です。歪んだ姿勢を正しながら、ゆったり行う中高年に最適な体操です。
⑫	コンディショニングエアロ 日本体調改善運動普及協会 漆畑文恵	火曜日 19:30～20:30	有酸素運動と自体重の筋力トレーニングや全身持久力などの総合的な体力向上を目的とした運動です。
⑬	ダンスと体操 NPO法人ステップ21公認指導員	水曜日 10:30～12:00	音楽に合わせてジャズ体操やストレッチ体操を楽しく行います。
⑭	健美操 日本健美操協会認定指導員 杉山真里子ほか	木曜日 9:30～10:30	経絡の流れにそって呼吸を意識して行います。癒し効果と、内臓の動きをよくしていく、誰にでもできるゆっくりとした簡単な体操です。
⑮	初級・エアロビクス 日本エアロビクス協会公認インストラクター 杉山真里子ほか	木曜日 10:50～12:00	音楽に合わせて楽しく動く有酸素運動です。様々なステップを楽しみながら、たくさん体を動かしましょう。
⑯	中級・エアロビクス 日本エアロビクス協会公認インストラクター 杉山真里子ほか	火曜日 10:00～11:30	テンポの速い音楽に合わせ、難易度の高い動きを含む有酸素運動です。ある程度の体力に自信のある方や、さらにレベルアップしたい方向けです。【経験者対象】
⑰	フラダンス初級 マハナ・フラオマキ インストラクター KANAKO	金曜日 10:30～12:00	基本の姿勢、ステップの基礎から丁寧にやります。美しいハワイアンミュージックの中、自然と体幹も鍛えられストレス解消にもなります。心豊かにフラダンスを楽しみましょう。
⑱	Beauty up ダンス NPO法人ステップ21公認指導員 佐野まき子	金曜日 19:30～20:30	バレエの基礎と新体操のリボンで優雅にダンスしてみませんか？美しい背中も保ちます。ボールを使った背中の筋肉ほぐしやストレッチ、もちろん気持ちよく踊る事もできます 【18歳以上の女性対象】



フラダンス初級



美姿勢をつくるブローライフ

*** 受講受付について ***

当館のスポーツ教室は、1年を第1期(4月～7月)・第2期(9月～12月)・第3期(1月～3月)の3期に区切り、その都度受講受付を行っています。皆様には長期にわたり、スポーツ・文化を楽しんでいただきたいと考え、現在受講されている教室は優先的に継続受付をすることができます。また、多くの方に教室を受講していただきたいことから可能な限り新規の募集受付を行うようにしています。

番号	教室名・講師	曜日・時間	内 容
⑱	ダーツ木曜日 静岡県ダーツ協会 矢部菊一	木曜日 19:30～20:45	ルールを学び練習を重ね、チームを組んでゲームを行います。初めての方から参加できます。
⑲	ダーツ土曜日 静岡県ダーツ協会 亀山巖	土曜日 19:30～20:45	
⑳	呼吸器を強くするブローライフ 国際ブローライフ協会マスターインストラクター 前澤康代	木曜日 10:00～11:30	ブローライフは呼吸運動を利用してブローボール(玉)をターゲット(的)に当てるという健康的で楽しいスポーツです。体幹を鍛えることで姿勢がよくなり、集中力を養いストレスの解消にもなります。
㉑	トランポリンA	日曜日 A:18:30～19:45	他の運動では味わえない滞空時間で楽しみながら、空中バランスを鍛えることができます。【小学生以上対象】
㉒	トランポリンB 日本トランポリン協会認定指導員 海野弘美ほか	B:19:50～21:00	
㉓	卓球 島田市卓球協会 青島忠ほか	土曜日 19:00～20:45	個人のレベルに応じてクラス別の練習・試合を行います。【小学生以上対象】
㉔	バドミントン木曜日 藤枝市バドミントン協会 ほか	木曜日 19:30～21:00	初心者でも楽しく参加できます。基礎から行い、ダブルスの試合が楽しく出来るようになります。【小学生4年生以上対象】
㉕	バドミントン金曜日 藤枝市バドミントン協会 ほか	金曜日 19:00～21:00	基礎打ちが出来た人を対象にさらに技術の向上を目指します。ノックやパターン練習をを活かしたゲーム練習を行います。それぞれのレベルにあったメニューで練習をしていきます。【基礎打ちのできる大人】
㉖	武道館寺子屋 (公財)静岡県スポーツ協会 ほか	水・金曜日 16:30～19:00	時間内に学習タイムと運動タイムを組み入れバランスのとれた子供の育成を図ります。普段、小学校などでは体験できない競技にもチャレンジします。【小学校3～6年生対象】
㉗	ガンバクラブ 日本体育協会公認スポーツリーダー 太田弘美ほか	水曜日 15:30～16:30	仲間と楽しく体を動かしてルールを学び、鉄棒・跳び箱・マット・なわとび・サーキットあそびにチャレンジし、苦手を得意に変えていきます。
㉘	パワフルクラブ 日本体育協会公認スポーツリーダー 太田弘美ほか	水曜日 16:45～17:45	㉖【幼稚園年少～年長対象】 ㉗【小学生1～3年生対象】
バトミントン木曜日			新体操
㉙	親子体操A 託児付 健康運動実践指導者 松下英里ほか	金曜日 A:10:00～10:50	お家の方の補助・援助で運動遊びを楽しみます。【A:1～2歳対象】
㉚	親子体操B 託児付 健康運動実践指導者 松下英里ほか	金曜日 B:11:10～12:00	運動遊びに目標を持ち、一人でできたを増やしていきます。【B:2～3歳対象】
㉛	新体操 NPO法人ステップ21公認指導員 佐野まき子	火曜日 16:30～17:30	新体操の基本である「柔軟性・リズム感」を身につけ、音楽に合わせて楽しく踊ります。【小学生対象】
㉜	チア・ダンスA	木曜日 A:16:00～17:00	Go! Fight! Win! 笑顔で元気に楽しく☆基礎から丁寧に教えます。㉜【幼稚園年中～小学1年生対象】 ㉝【小学2年～6年生対象】
㉝	チア・ダンスB 株式会社 DANCE WAVE	B:17:10～18:10	

親子&キッズ

番号	教室名・講師	曜日・時間	内 容
㉞	弓道教室・初級水曜日 【静岡県弓道連盟】星野克己・柚木久了	水曜日 10:00～12:00	基本体研修 段位に応じた射技・体配研修を行います。【初心者～参段】
㉟	弓道教室・初級金曜日 【静岡県弓道連盟】中本宏子・吉永悟	金曜日 10:00～12:00	
㊱	弓道教室・有段者 【静岡県弓道連盟】大山哲司・斉藤美智子	木曜日 19:00～21:00	段位に応じた射技・体配研修 昇段・昇格を目標とします。【初段～錬士】
㊲	弓道教室・中級火曜日 【静岡県弓道連盟】森山久子・佐藤公一	火曜日 9:30～11:30	射法射技の向上及び 昇段・昇格を目標とします。【四段・五段】
㊳	弓道教室・中級水曜日 【静岡県弓道連盟】星野克己・望月いづみ	水曜日 13:30～15:30	
㊴	弓道教室・上級 【静岡県弓道連盟】大山哲司・森山久子	火曜日 13:30～15:30	昇段・昇格を目標とし指導力研修を行います。【称号者】
㊵	太極拳入門・初級火曜日 日本武術太極拳連盟公認指導員	火曜日 10:00～11:30	
㊶	太極拳中級・水曜日A 日本武術太極拳連盟公認指導員	水曜日 10:00～11:30	中国伝来の太極拳を学び、健康増進を図ります。又、級・段位を取得することも出来ます。
㊷	太極拳中級・水曜日B 日本武術太極拳連盟公認指導員	水曜日 13:30～15:00	
㊸	太極拳入門・初級金曜日 日本武術太極拳連盟公認指導員	金曜日 10:00～11:30	
㊹	居合道 居合道教士七段 水野廣・小島吉春・井上吉勝	土曜日 18:45～20:30	「全日本剣道連盟居合道」の稽古で、中学生から高齢者まで男女問わず、初心者から参加できます。居合刀を使った礼法や形などを基本から習い、初段以上の段位取得や居合道大会の参加も目指せます。
居合道			季節を楽しむ俳句
㊺	季節を楽しむ俳句 藤枝市文化協会 神山ゆき子	第3・4金曜日 13:30～15:30	世界一短い詩である俳句。あなたの感動を五・七・五の形にして「永遠のもの」にしてみませんか。きっと毎日が楽しくなります。初心者の方大歓迎です。
㊻	実用書道 藤枝市文化協会 小泉玲洸	第1・2金曜日 13:30～15:00	暮らしの中で、常に活用できる実用書道を重点的に、わかりやすく、楽しく、学べます。
㊼	かな書道 藤枝市文化協会 堀越桂子	第2・4木曜日 13:30～15:00	筆の持ち方、墨のすり方、筆づかいの練習法など、かなを初歩から習います。
㊽	元気のでる絵手紙 藤枝市文化協会 甲斐節子	第1・3木曜日 13:00～15:00	絵手紙は絵や書が苦手という人にこそおすすめしたいものです。自分が感じた事を感じたまま、素直な気持ちを表現して描きます。

カルチャー

安心して活動するために **スポーツ安全保険**に 加入していただきます (必須)

- 活動場所への往復途上も含めた団体活動中の事故について補償します。
「傷害保険」+「賠償責任保険」+「突然死葬祭費用保険」
- 保険料(1人年額) 中学生まで…800円 高校生以上64歳以下…1,850円 65歳以上…1,200円 文化教室の方…800円
㊸ (公財)静岡県スポーツ協会内 (公財)スポーツ安全協会静岡県支部 **TEL.054-262-3039**

教室に関するお問い合わせは
TEL.054-636-2332
(静岡県武道館) まで

