

静岡県武道館 令和4年度 第3期（1月～3月）スポーツ・文化教室一覧

No.	教室名	曜日	時間	日 程			回数	受講料	募集人数	備 考
				1月	2月	3月				
フィットネス	1 シニアフレッシュ体操	火	14:00～15:00	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥5,400	未定	60歳以上対象
	2 骨盤修正&ダイエットヨガA（水曜日）	水	13:00～14:10	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	10	¥6,000	20	※
	3 骨盤修正&ダイエットヨガB（水曜日）	水	14:30～15:40						10	※
	4 骨盤修正ヨガA（日曜日）	日	18:15～19:25	15・29	5・26	5・12	6	¥3,600	30	※
	5 骨盤修正ヨガB（日曜日）	日	19:35～20:45						30	※
	6 リフレッシュヨガ	金	10:30～11:40	27	3・10・17・24	3・10・17	8	¥4,800	15	※
	7 ストレッチ体操	火	13:30～14:30	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥5,400	20	※チビボール代(700円)別途必要
	8 アロマでシェイプA	金	18:30～19:30	なし	3・10・17・24	3・17	6	¥3,600	15	※
	9 アロマでシェイプB	金	19:40～20:40						未定	※
	10 ノルディックウォーキング	金	13:30～15:10	27	3・17	3・10・17	6	¥3,600	10	ボールレンタルあり
	11 健康体操真向法	火	13:30～15:00	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥5,400	30	
	12 コンディショニングエアロ	火	19:30～20:30	17・24・31	7・14・21・28	7	8	¥4,800	30	※
	13 ダンスと体操	水	10:30～12:00	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	10	¥6,000	30	クッション代(1,100円)別途必要
	14 健美操	木	9:30～10:35	12・19・26	2・9・16	2・9・16	9	¥5,400	30	※
	15 初級・エアロピクス	木	10:50～12:00						30	※
	16 中級・エアロピクス	火	10:00～11:30	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥5,400	30	※ 経験者対象
	17 フラダンス初級・金曜日	金	10:30～12:00	27	3・10・17・24	3・10・17	8	¥4,800	20	CD別途必要な方のみ
	18 Beauty up ダンス	金	19:30～20:30	27	3・10・17・24	3・10・17	8	¥4,800	25	18歳以上の女性の方
レクリエーション	19 ダーツ木曜日	木	19:30～20:45	12・19・26	2・9・16	2・9・16	9	¥5,400	20	
	20 ダーツ土曜日	土	19:30～20:45	28	4・11・25	11・18	6	¥3,600	25	
	21 呼吸器を強くするフローライフル	木	10:00～11:30	12・19	2・16	2・16	6	¥3,600	15	マウスピース別途必要 ボールレンタルあり
	22 トランポリンA	日	18:30～19:45	15・29	5・12・19・26	12・19	8	¥5,600	若干名	小学生以上対象
	23 トランポリンB	日	19:50～21:00						10	
	24 卓球	土	19:00～20:45	28	4・11・18・25	11・18	7	¥4,900	30	中学生以上対象
	25 バドミントン木曜日	木	19:30～21:00	12・19・26	2・9・16	2・9・16	9	¥6,300	25	小学(4年生)以上対象 初心者・初級・中級
	26 バドミントン金曜日	金	19:00～21:00	27	3・10・17・24	3・10・17	8	¥5,600	15	基礎打ちのできる方（ジュニア不可）
親子&キッズ	27 武道館寺子屋	水・金	16:30～19:00	11・18・25・27	1・8・10・15・17・22・24	1・3・8・15	15	¥10,500	未定	小学(3～6年生)対象
	28 ガンクラブ	水	15:30～16:30	11・18・25	1・8・15・22	1	8	¥4,000	若干名	幼稚園年少～年長対象
	29 パワフルクラブ	水	16:45～17:45						20	小学(1～3年生)対象
	30 親子体操A	金	10:00～10:50	27	3・10・17・24	3・10	7	¥3,500	35組	1歳～2歳（立って歩けるお子様）
	親子体操A（託児付）								5組	託児は6か月からの首のすわったお子様
	31 親子体操B	金	11:10～12:00	27	3・10・17・24	3・10	7	¥3,500	35組	2歳～3歳対象
	親子体操B（託児付）								5組	託児は6か月からの首のすわったお子様
	32 新体操	火	16:30～17:30	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥4,500	20	小学(1～6年生)対象
	33 チア・ダンスA	木	16:00～17:00	12・19・26	2・16	2・9・16	8	¥4,000	25	幼稚園年中～小学1年生対象
	34 チア・ダンスB	木	17:10～18:10						20	小学(2～6年生)対象
武道	35 弓道教室・初級水曜日	水	10:00～12:00	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	10	¥6,000	15	初心者～参段の方 下掛け別途必要
	36 弓道教室・初級金曜日	金	10:00～12:00	27	3・10・17・24	3・10・17	8	¥4,800	15	
	37 弓道教室・有段者	木	19:00～21:00	12・19・26	2・9・16	2・9・16	9	¥5,400	10	初段～錬士の方
	38 弓道教室・中級火曜日	火	9:30～11:30	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥5,400	20	四・五段の方
	39 弓道教室・中級水曜日	水	13:30～15:30	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	10	¥6,000	10	四・五段の方
	40 弓道教室・上級	火	13:30～15:30	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥5,400	10	称号者の方
	41 太極拳入門・初級火曜日	火	10:00～11:30	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥5,900	若干名	
	42 太極拳中級・水曜日A	水	10:00～11:30	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	10	¥6,500	10	24式のできる方
	43 太極拳中級・水曜日B	水	13:30～15:00	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	10	¥6,500	10	24式のできる方
	44 太極拳入門・初級金曜日	金	10:00～11:30	27	3・10・17・24	3・10・17	8	¥5,200	10	
45 居合道	土	18:45～20:30	28	4・11・25	4・11・18	7	¥4,200	30		
文化	46 季節を楽しむ俳句	金	13:30～15:30	27	17・24	17	4	¥2,400	10	
	47 実用書道	金	13:30～15:00	なし	3・10	3・10	4	¥2,400	未定	教材費別途必要
	48 かな書道	木	13:30～15:00	12・26	9	9	4	¥2,400	10	教材費別途必要
	49 元氣のてる絵手紙	木	13:00～15:00	19	2・16	2・16	5	¥3,000	5	教材費別途必要
新	50 フラダンス初級・水曜日	水	19:00～20:30	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	10	¥6,000	20	CD別途必要な方のみ

- ◎ 開催期間：2023年1月～3月 ◎ 当館の教室を受講する際には、必ずスポーツ安全保険に加入していただきます。
- 会費は・・・受講料 + スポーツ安全保険料（高校生以上1,850円 但し65歳以上1,200円・中学生以下800円・文化教室800円の保険料です。）
→ 保険の期間は2023年3月末日まで有効です。※複数の教室を受講される場合は1教室分のみしか保険料はかかりません。
- ◎ お車で来館される方へ・・・館内駐車場が満車になる場合がありますので、その際は近隣の有料駐車場をご利用ください。
- ◎ お子様を教室を受講される方へ・・・幼児・児童の送迎については、館内指定場所まで責任をもって引率してください。
- ◎ 教室によっては道具・教材費がかかる場合があります。 ※印の教室はヨガマットをご用意ください。
- ◎ 当館の諸規則を守れない場合は、受講をお断りすることがあります。また、定員に満たない教室は開講できないことがあります。