

静岡県武道館 令和5年度 第1期(4月～7月) スポーツ・文化教室

※募集人数は武道館までお問い合わせください!

2023/2/20現在

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

◎ 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・65歳以上1,200円・中学生以下800円・文化教室800円)

※保険適用期間は2024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・・・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。