

静岡県武道館 令和6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!

2024/2/14

No.	教室名 《点々数字》は4月から開講教室	曜日	時間	日 程				回数	受講料	備 考 《※印》の教室はヨガマット をご用意ください。
				4 月	5 月	6 月	7 月			
1	シニアフレッシュ体操	火	14:00~15:00	9-16-23	14-21-28	4-11-18-25	2-9	12	¥7,800	60歳以上対象
2	シニアヨガ	木	14:00~15:00	11-18-25	2-9-16-23-30	6-13-20-27	4-11	14	¥9,100	※60歳以上対象
3	セルフリンパケアヨガ	金	19:00~20:00	12-19-26	10-17-24-31	7-14-21-28	5-12-19	14	¥9,100	※
4	骨盤修正&ダイエットヨガA	水	13:00~14:10	10-17-24	8-15-22-29	5-12-19-26	3-10-17-31	15	¥9,750	※
5	骨盤修正&ダイエットヨガB	水	14:30~15:40	10-17-24	8-15-22-29	5-12-19-26	3-10-17-31	15	¥9,750	※
6	骨盤修正ヨガ	日	18:45~20:00	7-21-28	19-26	16-23-30	14-21	10	¥6,500	※
7	リフレッシュヨガ	金	10:30~11:40	12-19-26	10-17-24-31	7-14-21-28	5-26	13	¥8,450	※
8	ストレッチ体操	火	13:30~14:30	9-16-23	14-21-28	4-11-18-25	2-9-23	13	¥8,450	※テレビボール代(700円)別途必要
9	アロマでシェイプA	金	18:30~19:30	19-26	10-17-24-31	7-14-21-28	5-12	12	¥7,800	※
10	アロマでシェイプB	金	19:40~20:40	19-26	10-17-24-31	7-14-21-28	5-12	12	¥7,800	※
11	ノルディックウォーキング	金	13:30~15:00	12-19-26	10-17-24	7-14-21	5-12	11	¥7,150	ボールレンタルあり
12	健康体操真向法	火	13:30~15:00	9-16-23	14-21-28	4-11-18-25	2-9-23	13	¥8,450	
13	初級・姿勢改善運動A	火	9:30~10:30	16-23	14-21-28	4-11-18-25	2-9-23	12	¥7,800	※60歳以上対象
14	初級・姿勢改善運動B	火	11:00~12:00	16-23	14-21-28	4-11-18-25	2-9-23	12	¥7,800	※60歳以上対象
15	スポーツパフォーマンス向上トレーニング	火	17:00~18:00	16-23	14-21-28	4-11-18-25	2-9-23	12	¥6,600	※小学6年生~高校生対象
16	中級・姿勢改善運動	火	19:00~20:00	16-23	14-21-28	4-11-18-25	2-9-23	12	¥7,800	※18歳~60歳対象
17	カイロプラクティック美骨体操	水	10:00~11:30	10-24	8-22	5-19	3-17	8	¥5,200	
18	コンディショニングエアロ	火	19:30~20:30	9-16-23	14-21-28	4-11-18-25	2-9-23	13	¥8,450	※
19	MakingBodyDance 初級MBダンス	水	9:30~10:15	10-17-24	8-15-22-29	5-12-19-26	3-10-17-31	15	¥9,750	
20	ダンスと体操	水	10:30~12:00	10-17-24	1-8-15-22-29	5-12-19-26	3-10-17-31	16	¥10,400	クッション代(1,150円)別途必要
21	健美操	木	9:30~10:35	11-18-25	2-9-16-23-30	6-13-20-27	4-11-18	15	¥9,750	※
22	初級・エアロビクス	木	10:50~12:00	11-18-25	2-9-16-23-30	6-13-20-27	4-11-18	15	¥9,750	※
23	中級・エアロビクス	火	10:00~11:30	9-16-23	14-21-28	4-11-18-25	2-9-23	13	¥8,450	※経験者対象
24	フラダンス初級(金)	金	10:30~12:00	12-19-26	10-17-24-31	7-14-21-28	5-12	13	¥8,450	
25	フラダンス初級(水)	水	19:00~20:30	10-24	8-15-22-29	5-12-19-26	3-10-17	13	¥8,450	
26	Beauty up ダンス	金	19:30~20:30	12-19-26	10-17-24-31	7-14-21-28	5-12-19	14	¥9,100	18歳以上の女性の方
27	ダーツ(木)	木	19:30~20:45	11-18-25	2-9-16-23-30	6-13-20-27	4-11-18-25	16	¥10,400	
28	ダーツ(土)	土	19:30~20:45	6-20-27	11-18-25	8-15-22	6-13-20	12	¥7,800	
29	呼吸器を強くするブローライフル	木	10:00~11:30	11-25	2-30	6-20	4-18	8	¥5,200	マウスピース別途必要 ボールレンタルあり
30	トランポリンA	日	18:30~19:45	21	12-19	9-16-30	7-14-21	9	¥6,750	小学生以上対象
31	トランポリンB	日	19:50~21:00	21	12-19	9-16-30	7-14-21	9	¥6,750	小学生以上対象
32	卓球	土	19:00~20:45	6-20	11-18	8-15-29	6-13-20	10	¥7,500	中学生以上対象
33	バドミントン	木	19:30~21:00	11-18-25	9-16-23-30	6-13-20-27	4-11-18	14	¥10,500	小学(4年生)以上対象 初心者・初級・中級
34	上級・バドミントン	金	19:00~21:00	12-19-26	10-17-24-31	7-14-21-28	5-12-19	14	¥10,500	基礎打ちのできる方(ジュニア不可)
35	ガンクラブ	水	15:30~16:30	10-17-24	1-8-15-22-29	5-12-19-26	3-10	14	¥7,700	幼稚園年少~年長対象
36	パワフルクラブ	水	16:45~17:45	10-17-24	1-8-15-22-29	5-12-19-26	3-10	14	¥7,700	小学(1~3年生)対象
37	親子体操A	金	10:00~10:50	19-26	10-17-24-31	7-14-21-28	5-12	12	¥6,600	1歳~2歳(立って歩けるお子様)
37	親子体操A(託児付)	金	10:00~10:50	19-26	10-17-24-31	7-14-21-28	5-12	12	¥12,000	託児は6カ月からの首のすわったお子様
38	親子体操B	金	11:10~12:00	19-26	10-17-24-31	7-14-21-28	5-12	12	¥6,600	2歳~3歳対象
38	親子体操B(託児付)	金	11:10~12:00	19-26	10-17-24-31	7-14-21-28	5-12	12	¥12,000	託児は6カ月からの首のすわったお子様
39	Beauty up ダンス(キッズ)	火	17:00~18:00	9-16-23	14-21-28	4-11-18-25	2-9-23	13	¥7,150	幼稚園年中~小学(1~6年生)対象
40	チア・ダンスA	木	16:00~17:00	11-18-25	2-9-16-23-30	6-13-20-27	4-11-18	15	¥8,250	幼稚園年中~小学1年生対象
41	チア・ダンスB	木	17:10~18:10	11-18-25	2-9-16-23-30	6-13-20-27	4-11-18	15	¥8,250	小学(2~6年生)対象
42	弓道教室・初級(水)	水	10:00~12:00	10-17-24	1-8-15-22-29	5-12-19-26	3-10-17-31	16	¥10,400	初心者~参段をお持ちの方 下掛け別途必要
43	弓道教室・初級(金)	金	10:00~12:00	12-19-26	10-17-24-31	7-14-21-28	5-12-26	14	¥9,100	初心者~参段をお持ちの方 下掛け別途必要
44	弓道教室・初級ジュニア(金)	金	18:15~20:15	12-19-26	10-17-24-31	7-14-21-28	5-12-19-26	15	¥9,750	中学生~一般対象 初心者~参段をお持ちの方 下掛け別途必要
45	弓道教室・有段者	木	19:00~21:00	11-18-25	9-16-23-30	6-13-20-27	4-11-18	14	¥9,100	初段~錬士をお持ちの方
46	弓道教室・中級(火)	火	9:30~11:30	9-16-23	14-21-28	4-11-18-25	2-9-23	13	¥8,450	四・五段をお持ちの方
47	弓道教室・中級(水)	水	13:30~15:30	10-17-24	1-8-15-22-29	5-12-19-26	3-10-17-31	16	¥10,400	四・五段をお持ちの方
48	弓道教室・上級	火	13:30~15:30	9-16-23	14-21-28	4-11-18-25	2-9-23	13	¥8,450	称号者の方
49	太極拳入門・初級(火)	火	10:00~11:30	16-23	14-21-28	4-11-18-25	2-9-23	12	¥8,400	
50	太極拳中級A(水)	水	10:00~11:30	17-24	1-8-15-22-29	5-12-19-26	3-10-17-31	15	¥10,500	24式のできる方
51	太極拳中級B(水)	水	13:30~15:00	17-24	1-8-15-22-29	5-12-19-26	3-10-17-31	15	¥10,500	24式のできる方
52	太極拳入門・初級(金)	金	10:00~11:30	12-19-26	10-17-24-31	7-14-21-28	5-12-26	14	¥9,800	
53	居合道	土	18:45~20:30	6-13-20-27	4-11-18-25	8-15-29	6-13-20	14	¥9,100	
54	季節を楽しむ俳句	金	13:30~15:30	19-26	17-24	21-28	26	7	¥4,550	
55	実用書道	金	13:30~15:30	12	10	7-14	5-12	6	¥3,900	教材費別途必要
56	かな書道	木	13:30~15:00	11-25	9-23	13	11	6	¥3,900	教材費別途必要
57	元氣のできる絵手紙	木	13:00~15:00	18	2-16	6	4	5	¥3,250	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。★保険適用期間は2025年3月末日まで有効です。
- ◎ 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) ★複数教室を受講される場合は1教室分
- ◎ お車で来館される方へ・・・満車の際は、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。
- ◎ 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。