

スポーツ・文化教室一覽

より輝くために始めてみませんか



NEW!

NEW!

フィットネス

NEW!

NEW!

番号	教室名・講師	曜日・時間	内容
②③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】
②④フラダンス初級(金)	Hoahula LokahiLani (ホアフラ ロカヒラニ)	金曜日 10:30~12:00	Aloha Aku, Aloha Mai ハワイアンフラを伝えます。楽しく体を動かしてのコミュニケーションができるフラと一緒に踊りましょう。基本の姿勢から1曲踊れるまでやります。初めての方も大歓迎です。 ①⑦【小学4年生以上対象】
②⑤フラダンス初級(水)	Hoahula LokahiLani (ホアフラ ロカヒラニ)	水曜日 19:00~20:30	バリエーションと新体操のリボンで優雅にダンスしてみませんか?美しい音も保ちます。ポールを使った背中の筋肉ほくしやストレッチ、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】
②⑥Beauty 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	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。
②⑦ダーツ(木)	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。
②⑧ダーツ(土)	静岡県ダーツ協会 亀山巖	土曜日 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。
②⑨呼吸器を強くするブローラィフル	国際ブローラィフル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	ブローラィフルは呼吸運動を利用してブローボール(玉)をターゲット(的)に当てるといった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。
③⑩トランポリンA	日本体操協会認定指導員 海野弘美・堀由希子ほか	日曜日 A:18:30~19:45 B:19:50~21:00	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。個々の能力や体力に応じて練習を行います。 【小学生以上対象】
③⑪トランポリンB	日本体操協会認定指導員 海野弘美・堀由希子ほか	日曜日 A:18:30~19:45 B:19:50~21:00	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。個々の能力や体力に応じて練習を行います。 【小学生以上対象】
③⑫卓球	島田卓球協会 杉村和代ほか	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。 【中学生以上対象】
③⑬バドミントン	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。基礎から行き、ダブルスの試合が楽しく出来るようになります。 【小学4年生以上対象】
③⑭上級・バドミントン	藤枝市バドミントン協会 ほか	金曜日 19:00~21:00	基礎打ちが出来る人を対象にさらに技術の向上を目指します。ラックやパターン練習それ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ます。 【基礎打ちのできる大人】
③⑮ガンバクラブ	日本スポーツ協会公認スポーツリーダー 太田弘美	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【幼稚園年少~年長対象】 ②⑨【小学1~3年生対象】
③⑯パワフルクラブ	日本スポーツ協会公認スポーツリーダー 太田弘美	水曜日 16:45~17:45	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【幼稚園年少~年長対象】 ②⑨【小学1~3年生対象】
③⑰親子体操			
③⑱ブローラィフル			
③⑲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】
③⑳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、一人で行きたるを増やしていきます。 【B:2~3歳対象】
③㉑Beauty up ダンスキッズ	NPO法人ステップ21公認指導員 佐野まき子	火曜日 17:00~18:00	新体操の基本である「柔軟性・リズム感」を身につけ、音楽に合わせてリボンで楽しく踊ります。 【幼稚園年中~小学6年生対象】
④①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。 ③⑳【幼稚園年中~小学1年生対象】 ④②【小学2~6年生対象】
④②チア・ダンスB	株式会社 DANCE WAVE	木曜日 B:17:10~18:10	Go!Fight!Win! 笑顔で元気に楽しく☆基礎から丁寧に教えます。 ③⑳【幼稚園年中~小学1年生対象】 ④②【小学2~6年生対象】

フィットネス

スポーツ

親子&キッズ

番号	教室名・講師	曜日・時間	内容
④②弓道教室・初級(水)	静岡県弓道連盟公認指導員	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】
④③弓道教室・初級(金)	静岡県弓道連盟公認指導員	金曜日 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。 【中学生~一般対象】【初心者~参段】
④④弓道教室・初級ジュニア(金)	静岡県弓道連盟公認指導員	金曜日 18:15~20:15	基本体研修 段位に応じた射技・体配研修を行います。 【中学生~一般対象】【初心者~参段】
④⑤弓道教室・有段者	静岡県弓道連盟公認指導員	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】
④⑥弓道教室・中級(火)	静岡県弓道連盟公認指導員	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】
④⑦弓道教室・中級(水)	静岡県弓道連盟公認指導員	水曜日 13:30~15:30	射法射技の向上及び 昇段・昇格を目標とします。 【四段・五段】
④⑧弓道教室・上級	静岡県弓道連盟公認指導員	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】
④⑨太極拳入門・初級(火)	日本武術太極拳連盟公認指導員	火曜日 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。
⑤⑩太極拳中級A(水)	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。
⑤⑪太極拳中級B(水)	日本武術太極拳連盟公認指導員	水曜日 13:30~15:00	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。
⑤⑫太極拳入門・初級(金)	日本武術太極拳連盟公認指導員	金曜日 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。
⑤⑬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を問わず、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。
⑤⑭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。
⑤⑮実用書道	藤枝市文化協会 小泉玲洸	第1・2金曜日 13:30~15:30	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。
⑤⑯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。
⑤⑰元気のでる絵手紙	日本絵手紙協会公認講師 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。

武道

カルチャ

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中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

【詳しくは「スポーツ安全保険のあらいまじ」またはホームページをご覧ください。】

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

